

**UPAYA PENINGKATAN PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
KONSEP PUTAR MELALUI PERMAINAN DAN PENGGUNAAN  
MEDIA GAMBAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
SIDOMUKTI KECAMATAN KUWARASAN  
KABUPATEN KEBUMEN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Awaludin  
NIM. 12604227034

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Awaludin, NIM. 12604227034 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 2 Juli 2016  
Dosen Pembimbing,



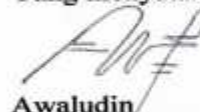
.Dr. Sri Winarni, M.Pd  
NIP. 19700205 199403 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 2 Juli 2016  
Yang menyatakan,



Awaludin  
NIM. 12604227034

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Awaludin, NIM 12604227034 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 4 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sri Winarni	Ketua Penguji		26/9 - 2016
Yuyun Ari W, M.Or	Sekretaris Penguji		16/9 - 16
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji I (Utama)		1/9 - 2016
Heri Purwanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		14/9 - 2016

Yogyakarta, September 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## ***MOTTO***

*Niat adalahukurandalammenilai benarnya suatu perbuatan, olehkarenanya,  
ketika niatnya benar, maka perbuatan itu benar, dan jika niatnya buruk,  
maka perbuatan itu buruk.*

*(Imam An Nawawi)*

*Agama sejati adalah hidup yang sesungguhnya;  
hidup dengan seluruh jiwa seseorang,  
dengan seluruh kebaikan dan kebajikan seseorang.*

*(Einstein)*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku Bapak Sutardjo dan Ibu Sartiyah yang telah menjadikanku berarti dengan kasih dan sayang mereka.
- ❖ Isteriku Poniati yang selalu memberikan semangat dalam setiap langkahku.

**UPAYA PENINGKATAN PROSES PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
KONSEP PUTAR MELALUI PERMAINAN DAN PENGGUNAAN  
MEDIA GAMBAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2  
SIDOMUKTI KECAMATAN KUWARASAN  
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh  
Awaludin  
NIM. 12604227034

**ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen yang kurang inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan dalam pembelajaran senam lantai konsep putar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, siklus I dan siklus II dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen yang berjumlah 14 siswa. Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 20 dan 27 April 2016, sedangkan siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 4 dan 11 Mei 2016. Pengambilan datanya dilakukan oleh peneliti dan kolaborator, dengan menggunakan lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran dan angket sikap siswa terhadap pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar. Pengamatan dilakukan pada saat kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup pembelajaran. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi tindakan selama dua siklus atau empat kali pertemuan adanya peningkatan proses pembelajaran yang meliputi indikator inovatif, aktif, efektif, dan senang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat meningkatkan proses pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: *proses pembelajaran, permainan, media gambar*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanya milik Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk bisa menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta telah memberikan bimbingan, arahan, dan izin penelitian.
4. Bapak Prof. DR. Hari Amirulloh Rochman, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama menyelesaikan skripsi.



6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY, yang telah memberikan mencurahkan segudang ilmu kepada peneliti selama studi.
7. Bapak Kasyuni, A.Ma.Pd., Kepala SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen, yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.
8. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen, yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
9. Siswa kelas kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen yang berpartisipasi aktif selama penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini berguna bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 2 Juli 2016

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
<i>MOTTO</i> .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pembelajaran .....	7
2. Model PAIKEM .....	10
3. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	11
4. Hakikat Senam .....	13
5. Hakikat Senam lantai .....	15
6. Pembelajaran Senam Lantai dengan Konsep Putar di Sekolah Dasar .....	17

7. Hakikat Media Pembelajaran .....	25
8. Hakikat Media Gambar .....	29
9. Hakikat Permainan .....	33
10. Permainan dalam Senam Lantai Konsep Putar .....	37
11. Karakteristik Siswa Usia Sekolah Dasar .....	45
B. Penelitian yang Relevan.....	47
C. Kerangka Berpikir.....	49
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Desain Penelitian .....	51
B. <i>Setting</i> Penelitian .....	52
C. Subjek Penelitian .....	53
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	53
E. Rancangan Penelitian Tindakan .....	54
F. Sumber Data .....	56
G. Instrumen Penelitian .....	56
H. Teknik Pengumpulan Data .....	61
I. Uji Validitas Data .....	61
J. Teknik Analisis Data .....	62
K. Indikator Keberhasilan .....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Penelitian .....	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	91
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>94</b>
A. Kesimpulan .....	94
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	94
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	94
D. Saran-Saran .....	95
DAFTAR PUSTAKA .....	97
LAMPIRAN .....	100

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Kegiatan, Waktu, dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	53
Tabel 2. Angket Sikap Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar .....	57
Tabel 3. Kisi-Kisi Pembuatan Instrumen Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran .....	59
Tabel 4. Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran .....	60
Tabel 5. Validasi Media Gambar .....	62
Tabel 6. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	73
Tabel 7. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I .....	75
Tabel 9. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	87
Tabel 10. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus Kedua .....	89

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Putaran Berporos <i>Transversal</i> .....	18
Gambar 2. Putaran Berporos <i>Longitudinal</i> .....	18
Gambar 3. Putaran Berporos <i>Medial</i> .....	18
Gambar 4. Guling Depan Sikap Akhir Jongkok .....	20
Gambar 5. Guling Depan Sikap Akhir Berdiri .....	21
Gambar 6. Cara Membantu Guling Depan .....	21
Gambar 7. Guling Belakang Sikap Permulaan Jongkok .....	21
Gambar 8. Guling Belakang Sikap Permulaan Berdiri .....	22
Gambar 9. Gerak Meroda .....	23
Gambar 10. Guling Lenting .....	23
Gambar 11. Rangkaian Lari, Loncat Putar 180 <sup>0</sup> , Guling ke Belakang .....	24
Gambar 12. Rangkaian Guling ke Depan, Belakang dan Guling Lenting .....	24
Gambar 13. Rangkaian Guling ke Depan, Belakang dan Meroda .....	25
Gambar 14. Kerucut Pengalaman Edgar Dale .....	27
Gambar 15. Fungsi Media Pembelajaran .....	27
Gambar 16. Permainan Bola Beranting Berputar .....	40
Gambar 17. Loncat berputar 45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , dan 180 <sup>0</sup> .....	41
Gambar 18. Guling Dasar .....	42
Gambar 19. Goyang ke Belakang ( <i>Back Rocker</i> ) .....	42
Gambar 20. Goyang Punggung .....	43
Gambar 21. Keseimbangan Punggung .....	43

Gambar 22. Goyang ke Belakang Ujung Jari menyentuh Lantai .....	44
Gambar 23. Kombinasi Gerakan Goyang Punggung, Sentuh Lantai dan Mengguling .....	45
Gambar 24. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Taggart .....	52
Gambar 25. Kegiatan Pendahuluan Siklus I .....	65
Gambar 26. Kegiatan Pemanasan Siklus I .....	66
Gambar 27. Loncat Berputar 45, 90, dan 1800 .....	67
Gambar 28. Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping dengan Posisi Badan Terlentang di Atas Matras .....	68
Gambar 29. Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping Kanan dan Kiri dengan Bentuk Badan Menyerupai Bola .....	69
Gambar 30. Siswa Melakukan Gerakan Guling Ke Belakang Seperti Bentuk Bola .....	70
Gambar 31. Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (Back Rocker) dan ke Depan (Seat Lifter) .....	71
Gambar 32. Siswa Melakukan Gerakan Goyang Punggung ke Arah Belakang	72
Gambar 33. Kegiatan Penutup Siklus I .....	72
Gambar 34. Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	74
Gambar 35. Kegiatan Pendahuluan Siklus II .....	78
Gambar 36. Kegiatan Pemanasan Siklus II .....	80
Gambar 37. Siswa Melakukan Keseimbangan Punggung .....	81
Gambar 38. Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (Back Rocker) .....	82
Gambar 39. Siswa Melakukan Goyang ke Belakang Ujung Kaki Menyentuh Lantai .....	83
Gambar 40. Siswa Melakukan Kombinasi Gerakan Goyang Punggung, Sentuh Lantai dan Mengguling .....	84

Gambar 41. Siswa Melakukan Guling ke Belakang dan Kembali ke Depan Sikap Akhir Duduk .....	85
Gambar 42. Siswa Melakukan Guling Bahu ke Belakang Sikap Akhir Jongkok .....	86
Gambar 43. Kegiatan Penutup Siklus II .....	86
Gambar 44. Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	88

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	101
Lampiran 2. Validasi Media Gambar .....	102
Lampiran 3. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Kepala Sekolah .....	108
Lampiran 4. Surat Pernyataan Kolaborator .....	109
Lampiran 5. Angket Sikap Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar .....	111
Lampiran 6. Pedoman Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran .....	112
Lampiran 7. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I .....	113
Lampiran 8. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus II .....	114
Lampiran 9. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus .....	115
Lampiran 10. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	116
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama .....	117
Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua	124
Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama	131
Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua	138
Lampiran 15. Foto Pengambilan Data .....	146



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga dapat mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir secara positif, dan dapat menerapkan bagaimana tata cara hidup yang sehat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, penerapan nilai-nilai (disiplin, keberanian, ketelitian, sportivitas, kejujuran, kerjasama, tanggung jawab dan percaya diri), dan pemahaman cara hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dengan pendidikan jasmani diharapkan siswa akan memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, lebih kreatif, inovatif, meningkatkan keterampilan dan dapat memelihara kesegaran jasmani serta memahami tentang bagaimana pola hidup yang sehat.

Berbagai upaya perlu dilakukan oleh seorang guru atau tenaga pengajar dalam suatu proses pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani untuk dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna dan sekaligus yang menantang, sehingga pembelajaran menjadi berkualitas.

Pembelajaran yang berkualitas merupakan kewajiban yang harus kita usahakan sebagai dimensi kriteria yang berfungsi untuk tolok ukur dalam suatu kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran yang berkualitas sangat penting diperhatikan dan dikaji secara terus menerus, karena sesungguhnya substansi kualitas pada dasarnya terus berkembang secara interaktif dengan tuntutan kebutuhan masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Kualitas pembelajaran dapat terlihat dari bagaimana pembelajaran yang diberikan guru, keadaan siswa, suasana pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran dan sistem pembelajaran yang digunakan. Mengingat peserta didik kita adalah siswa sekolah dasar tentunya seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih aktif dan kreatif agar permasalahan belajar yang dihadapi siswa dapat dipecahkan.

Di Sekolah Dasar ada banyak materi pendidikan jasmani dan kesehatan yang harus diajarkan. Materi pendidikan jasmani tersebut antara lain permainan, atletik, senam, renang dan olahraga pilihan. Salah satu kompetensi dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Sidomukti kelas V adalah mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika. Teknik atau konsep dasar putar adalah salah satu indikator dalam pembelajaran senam lantai yang harus dipelajari dan dikuasai oleh siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti. Adapun tujuan pembelajarannya adalah siswa dapat melakukan salah satu gerakan senam lantai dan melatih keberanian serta percaya diri. Indikator keberhasilan dari konsep dasar putar adalah siswa lebih mengetahui tentang

macam-macam gerak dasar putar yang ada, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar putar berdasar poros gerak putarnya.

Tetapi kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai bagaimana cara melakukan gerak dasar putar dengan benar. Terutama dapat dengan jelas terjadi pada siswa putri yang dalam melakukan gerakannya masih salah dan kurangnya keberanian serta motivasi untuk mencoba, bahkan merasa tidak tertarik untuk melakukan. Hal ini ditunjukkan dengan sikap guru yang harus sedikit memaksa agar siswa putri mau mencoba melakukan sesuai indikator pembelajaran yang ada. Apa yang siswa peragakan belum sesuai dengan apa yang dituangkan dalam indikator pada format penilaian, sedangkan guru dalam melaksanakan pembelajaran masih bersifat tradisional, guru kurang kreatif, miskin inovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran, sehingga siswa kurang tertarik untuk mencoba, guru terkesan hanya sekedar mengupayakan bagaimana cara menyampaikan materi senam lantai itu cepat selesai, tanpa memperhatikan proses pembelajaran yang berlangsung dan kualitas yang dihasilkan. Sehingga pembelajaran senam lantai dengan konsep dasar putar belum memperoleh hasil belajar maksimal. Hal ini dapat dilihat pada hasil pembelajaran yang masih banyak siswa mendapatkan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Pembelajaran yang bersifat seadanya dan tradisional (guru kurang memberikan pengalaman gerak) dan kurangnya penggunaan media sebagai alat bantu menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih belum efektif (lebih

menguras tenaga) dan efisien (tidak tepat sasaran karena hasilnya masih di bawah KKM).

Mengingat SD Negeri 2 Sidomukti terletak di daerah yang terpencil, masih minimnya sarana dan prasarana yang dapat menunjang keberhasilan pendidikan maka peneliti memilih dan mencoba pembelajaran menggunakan media gambar. Ini dikarenakan ketiadaan media lain yang dapat digunakan sebagai penunjang kegiatan pembelajaran di SD Negeri 2 Sidomukti. Selain itu penulis juga menganggap bahwa penggunaan media gambar akan lebih mudah diterima oleh siswa yang disesuaikan dengan masa anak-anak. Dengan menggunakan media gambar pada pembelajaran senam lantai khususnya konsep dasar putar diharapkan siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti akan lebih tertarik dan dapat melakukan dengan baik dan benar, serta dapat mengetahui, memahami dan mempraktikkan sesuai dengan gambar yang ditampilkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Perlunya variasi model pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam mengajar senam lantai konsep putar.
2. Perlunya upaya peningkatan keberanian siswa untuk melakukan senam lantai konsep putar.
3. Perlunya upaya peningkatan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dengan menggunakan permainan dan media gambar.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada perlunya upaya peningkatan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dengan menggunakan permainan dan media gambar pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah upaya peningkatan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dengan menggunakan permainan dan media gambar pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

Menambah wawasan bagi semua guru pendidikan terutama guru Pendidikan Jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi siswa, pembelajaran dengan menggunakan permainan dan penggunaan media gambar diharapkan siswa dapat memahami dan dapat

melakukan senam lantai dengan konsep dasar putar dengan baik dan benar serta dengan media gambar yang dibuat menarik siswa lebih termotivasi untuk berlatih.

- b. Bagi guru, lebih efektif dan efisien dalam mengajar, serta guru menjadi lebih kreatif dan penuh inofatif.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal senam lantai.
- d. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan PTK, memperdalam senam lantai dan mengetahui kekurangan diri saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk instrospeksi diri.
- e. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan, memberi sumbangan dalam rangka peningkatan mutu pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pembelajaran**

Menurut Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 19), “Pembelajaran sebagai kegiatan belajar mengajar konvensional antara guru dan peserta didik langsung berinteraksi”. Sedangkan Sumiati dan Asra (2009: 38) mengatakan bahwa: “Belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan”. Jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar. Artinya, seseorang dikatakan telah belajar, jika dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya. Perilaku itu mengandung pengertian yang luas. Hal ini mencakup pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, kemampuan berpikir, penghargaan terhadap sesuatu, minat dan sebagainya. Setiap perilaku yang nampak dapat diamati. Perilaku yang dapat diamati disebut penampilan atau *behavioral performance*. Sedangkan yang tidak dapat diamati disebut kecenderungan perilaku atau *behavioral tendency*.

Menurut Udin S. Winataputra, dkk (2007: 1.20), “Ciri lain dari pembelajaran adalah adanya komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain”. Komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan

pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode, dan teknik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal. Tujuan pembelajaran selalu dikembangkan berdasarkan kompetensi atau kinerja yang harus dimiliki oleh peserta didik jika selesai belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan perilaku yang permanen berdasarkan pengalaman yang diperoleh dan diinternalisasikan oleh peserta didik. Sedangkan pembelajaran adalah segenap upaya yang dilakukan untuk menciptakan situasi agar peserta didik belajar. Sejalan dengan itu, Sumiati dan Asra (2009: 59) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

a. Motivasi Belajar

Motivasi pada dasarnya merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri untuk bertindak laku. Dorongan itu pada umumnya diarahkan untuk mencapai sesuatu atau tujuan. Hal ini berarti bahwa keinginan mencapai suatu keberhasilan merupakan pendorong untuk bertindak laku atau melakukan kegiatan belajar. Motivasi dapat memberikan semangat yang luar biasa terhadap seseorang untuk berperilaku dan dapat memberikan arah dalam belajar. Motivasi ini pada dasarnya merupakan keinginan (*wants*) yang ingin dipenuhi, maka ia timbul jika ada rangsangan, baik karena adanya kebutuhan (*needs*) maupun minat (*interest*) terhadap sesuatu.



Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong siswa untuk berperilaku yang langsung menyebabkan munculnya perilaku dalam belajar. Siswa akan melakukan suatu proses belajar betapapun beratnya jika ia mempunyai motivasi tinggi. Motivasi belajar memegang peranan cukup besar terhadap pencapaian hasil. Tanpa motivasi belajar siswa tidak dapat belajar. Siswa sudah tahu apa yang diinginkan. Sudah mempunyai cita-cita. Sudah menemukan yang diminati. Ia ingin mendapatkan nilai prestasi belajar yang baik dan segera menyelesaikan pendidikannya. Ini dapat menimbulkan motivasi untuk belajar. Oleh karena itu, bagi seorang siswa motivasi untuk belajar pada umumnya timbul karena adanya rangsangan, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.

b. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah arah atau sasaran yang hendak dituju oleh proses pembelajaran. Dalam setiap kegiatan sepatutnya mempunyai tujuan yang hendak dicapai, atau sebagai gambaran tentang hasil akhir dari suatu kegiatan. Dengan mempunyai gambaran jelas tentang hasil yang hendak dicapai itu dapatlah diupayakan berbagai kegiatan ataupun perangkat untuk mencapainya.

Sebagaimana motivasi, tujuan sebagai salah satu faktor yang terdapat dalam belajar seharusnya timbul dan ada pada diri siswa. Seorang siswa memasuki suatu jenjang pendidikan tentu mempunyai tujuan. Ia ingin cerdas, pintar, menyelesaikan pendidikannya dan

mendapatkan cita-cita yang diinginkannya. Dapat saja tujuan itu dirangsang oleh orang lain. Tetapi harus menjadi milik dan bagian dari diri sendiri yang melakukan proses belajar itu yaitu siswa.

c. Situasi yang Mempengaruhi Proses Belajar

Faktor situasi atau keadaan yang mempengaruhi proses belajar pada siswa berkaitan dengan diri siswa sendiri, keadaan belajar, proses belajar, guru yang memberi pelajaran, teman belajar, serta program belajar yang ditempuh merupakan faktor yang mempunyai pertalian erat satu dengan yang lain. Itu semua merupakan komponen keadaan belajar yang menjadi salah satu faktor penting dalam belajar.

## **2. Model PAIKEM**

PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (Ismail, 2008: 46). Sebelum PAIKEM istilah yang sering digunakan adalah Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM). Selain metode pembelajaran dengan sebutan PAKEM, muncul pula sebutan PAIKEM GEMBROT yang mempunyai kepanjangan Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira, dan Berbobot di Jawa Tengah (Ambarjaya, 2008: 51). Namun demikian PAIKEM adalah istilah yang paling familiar dalam dunia pendidikan di Indonesia saat ini.

Menurut Syah Muhidin dan Kariadinata (2009: 1) PAIKEM dapat digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran

menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan. Selain itu, PAIKEM juga memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilannya sendiri dalam arti tidak semata-mata “disuapi” guru.

Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dikembangkan berdasarkan beberapa perubahan/ peralihan:

- a. Peralihan dari belajar perorangan (*individual learning*) ke belajar bersama (*cooperative learning*).
- b. Peralihan dari belajar dengan cara menghafal (*rote learning*) ke belajar untuk memahami (*learning for understanding*).
- c. Peralihan dari teori pemindahan pengetahuan (*knowledge transmitted*) ke bentuk interaktif, keterampilan proses dan pemecahan masalah.
- d. Peralihan paradigma dari guru mengajar ke siswa belajar.
- e. Beralihnya bentuk evaluasi tradisional ke bentuk *authentic assessment* seperti portofolio, proyek, laporan siswa, atau penampilan siswa (Shadiq dalam Syah dan Kariadinata, 2009: 2-3).

Pengertian model pembelajaran dan PAIKEM pada uraian di atas jika digabungkan, maka didapat pengertian bahwa model PAIKEM ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dari persiapan, pelaksanaan, hingga akhir kegiatan agar siswa aktif, kreatif, dan memiliki motivasi di dalam dirinya sebagai dampak dari situasi belajar yang menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

### **3. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah segala aktivitas manusia yang dipilih

jenisnya dan dilaksanakan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Aktivitas yang dipilih harus dapat memberi sumbangan bagi kehidupannya sekaligus memberi dukungan pada peserta didik untuk mengembangkan sikap toleransi, ramah, suka menolong dan mempunyai kepribadian dan pertumbuhan kecerdasan yang dapat tumbuh setiap harinya. Menurut Williams yang dikutip oleh Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 3) bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pemilihan aktivitas tersebut haruslah yang memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong dan bahkan mempunyai kepribadian yang kuat. Sedangkan Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001: 2) berpendapat bahwa: “Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik.

Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 9), mengemukakan bahwa: “Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh”. Sedangkan dalam Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi menyebutkan bahwa: “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas

emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Sedangkan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

#### **4. Hakikat Senam**

Aktivitas senam pada dasarnya dapat dilakukan tanpa mengenal batas, dari anak-anak sampai dewasa. Perlu disadari bahwa gerakan merupakan beban terhadap fisiknya. Melalui berbagai macam gerak yang dilakukan tubuh akan memberikan respon dan apabila respon tersebut datang secara berulang setiap pembebanan yang diterimanya, maka fisiknya akan menyesuaikan diri dengan

pembebanan yang diterimanya. Dengan sendirinya tubuh akan beradaptasi dengan beban yang diterimanya.

Menurut Agus Mahendra (2010: 7), senam dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Sedangkan Hendra Agusta dan Imam Hidayat (2009: 9), mendefinisikan senam sebagai "... suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Menurut Muhajir (2006: 70), "Senam adalah terjemahan dari kata "*Gymnastiek*" dalam (bahasa Indonesia), "*Gymnastic*" dalam (bahasa Inggris) "*Gymnastiek* berasal dari kata "*Gymnos*" (Bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), "Senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat sangat sukar, oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung di dalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan

yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakanya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh). Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis. Sedangkan menurut Muhajir (2006: 71), “Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kompnen gerak”. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobik, maupun senam ritmik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar, terencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

## **5. Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang

digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut FIG (*federation Internationalde Gymnastiqua*) senam dapat dikelompokkan menjadi (1) senam artistik (*artistic gymnastic*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*). (Muhajir, 2006: 69).

Senam menurut Dandan Heryana dan Giri Veriyanti (2010: 89) adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Senam lantai juga merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keamanan. Perlombaan senam lantai dapat menjadi salah satu gerakan-gerakan gymnastik yang paling menarik dan paling kreatif. Pesenam dapat melakukan gerakan yang bervariasi dan indah. Lantai latihan yang dibutuhkan dalam senam adalah seluas 12 x 12 meter persegi. Permukaan yang digunakan adalah lantai yang empuk. Daerah ini biasanya dibatasi dengan cat atau tape. Keluar dari daerah permainan merupakan indikasi jeleknya perencanaan dan akan mengurangi nilai. Dengan



demikian batas daerah permainan harus jelas sehingga membantu pesenam mengukur langkah (Locken C Newton, 1994: 88).

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai serta daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh ideal dan memelihara kesehatan (Muhajir, 2006: 69).

#### **6. Pembelajaran Senam Lantai dengan Konsep Putar di Sekolah Dasar**

Putaran mempunyai peran penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam program senam. Menurut Agus Mahendra (2010: 66-67), putaran berhubungan dengan gerak berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (*anterior posterior*). Banyak sekali istilah yang dipakai dalam kosa kata senam yang digunakan untuk menggambarkan atau menamai putaran di sekitar poros internal, misalnya *skrup*, *twist*, *sommersault*, salto, *pivot*, *pirouettes*, *spin*, *roll*, dan *circle*. Adapun jenis- jenis putaran berdasarkan porosnya antara lain: Putaran yang berporos *tranversal* (dari samping ke samping). Putaran-putaran pada poros ini meliputi gerakan-gerakan seperti *roll* depan, *roll* belakang, salto depan, dan salto belakang.



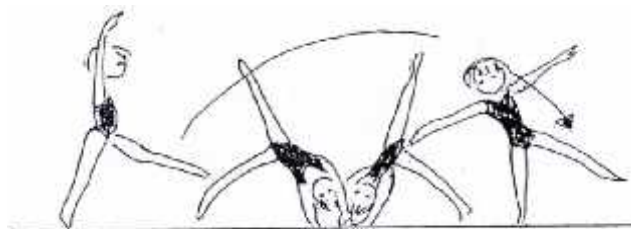
Gambar 1. Putaran Berporos *Transversal*  
(Agus Mahendra, 2010: 66)

- a. Putaran yang berporos *longitudinal* (memanjang dari kepala ke kaki). Putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar secara memanjang seperti *twist*, *pirouette*, dan *turn*. Yang membedakan berikutnya adalah jumlah dari putarannya, apakah satu putaran, setengah putaran, atau dua putaran penuh.



Gambar 2. Putaran Berporos *Longitudinal*  
(Agus Mahendra, 2010: 67)

- b. Putaran yang berporos *medial* (anterior/posterior=depan/belakang), ke dalam putaran ini sedikit sekali gerakan dapat dibuat, seperti gerakan baling-baling dan *round off*.



Gambar 3. Putaran Berporos *Medial*  
(Agus Mahendra, 2010: 67)

Untuk memulai putaran, suatu daya harus dikerahkan sedemikian rupa sehingga tidak melewati titik berat tubuh. Lebih jauh daya tersebut melintas dari titik berat tubuh, maka semakin besarlah pengaruh putarannya. Jika daya tadi dikerahkan melalui titik berat tubuh, maka efek putarannya akan kecil atau tidak ada sama sekali, tetapi malahan memindahkan titik berat tubuh dalam arah dimana tadi dikerahkan.

Pembelajaran senam di Sekolah Dasar berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang ada di klub-klub senam. Dalam pendidikan jasmani, anak hadir di *hall* senam bukan karena ingin di sana melainkan suatu keharusan untuk mendapatkan pelajaran senam. Tidak mengherankan apabila sebagian dari mereka terlihat antusias, sementara tidak sedikit pula yang terlihat terpaksa, ragu-ragu, atau malah terlihat malas. Untuk dapat menghilangkan keragu-raguan siswa dalam pembelajaran senam maka guru harus mempunyai keterampilan mengajar, khususnya senam. Menurut Agus Mahendra (2010: 76), keterampilan mengajar adalah seperangkat keterampilan yang perlu dimiliki guru untuk memungkinkannya membantu anak dalam belajar. Oleh karena itu keterampilan mengajar yang harus dimiliki seorang guru penjas berbeda sifatnya dengan keterampilan yang harus dimiliki oleh guru lain. Berikut beberapa bentuk pengajaran gerakan senam dengan konsep putar yang diajarkan di Sekolah Dasar.

a. Guling ke Depan dengan Sikap Akhir Jongkok



Gambar 4. Guling Depan Sikap Akhir Jongkok  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

Cara melakukan guling ke depan dengan sikap akhir jongkok:

- 1) Sikap awal: berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan,
- 2) Berjalan ke arah matras yang terletak sekitar dua meter dari tempat berdiri,
- 3) Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan,
- 4) Kedua tangan diletakkan di matras dan mengapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan,
- 5) Pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada,
- 6) Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul.
- 7) Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.

b. Guling ke Depan dengan Sikap Akhir Berdiri



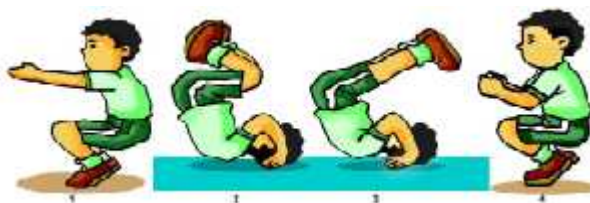
Gambar 5. Guling Depan Sikap Akhir Berdiri  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

Caranya sama dengan guling depan dengan sikap jongkok, hanya saja, pada saat melakukan tolakan, posisi kaki tetap lurus dan langsung berdiri kembali. Berikut adalah cara membantu latihan: penolong berlutut di sisi siswa yang berguling; salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa; tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini.



Gambar 6. Cara Membantu Guling Depan  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 39)

c. Guling ke Belakang dengan Sikap Permulaan Jongkok

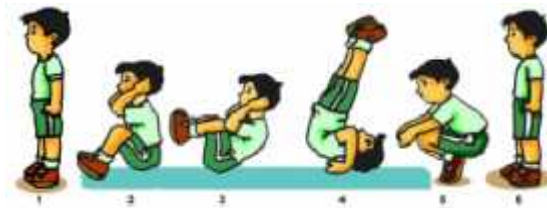


Gambar 7. Guling Belakang Sikap Permulaan Jongkok  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 40)

Cara melakukan guling ke belakang dengan sikap permulaan jongkok adalah sebagai berikut: sikap awal: jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas, kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang, kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.

d. Guling ke Belakang dengan Sikap Permulaan Berdiri

Cara melakukannya: sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 8 di bawah ini.



Gambar 8. Guling Belakang Sikap Permulaan Berdiri  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 40)

e. Gerak Meroda

Gerak meroda dapat dilakukan di matras atau lapangan rumput. Gerak meroda ditentukan oleh kemampuan kamu bertumpu dan kelenturan otot

samping tubuh dan sendi panggul. Gerak meroda memerlukan ketepatan urutan dalam pelaksanaannya. Caranya: sikap awal adalah berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan, kedua tangan diangkat ke atas, satu kaki diangkat ke atas, dan kaki yang lain dijadikan tumpuan, badan dilentingkan sambil memosisikan badan menghadap samping. Badan diputar seperti roda dengan kedua tangan dijadikan tumpuan di matras, kemudian kembali berdiri dengan posisi badan menghadap samping, kedua kaki diregangkan dan kedua tangan direntangkan.



Gambar 9. Gerak Meroda  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 41)

f. Guling Lenting (*Neck Kip*)



Gambar 10. Guling Lenting  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 92)

Cara melakukan guling lenting: sikap awal tidur telentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan, kemudian lakukan guling ke belakang dengan kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan,

telapak tangan bertumpu atau menopang pada matras atau lantai di sisi telinga, kemudian tungkai dilecutkan kuat ke depan. Sikap akhir, kedua kaki mendarat, lengan lurus, berdiri tegak.

g. Rangkaian Lari, Loncat Putar 180<sup>0</sup>, Guling ke Belakang

Cara melakukannya adalah lari ke depan beberapa langkah, lalu loncat setinggi-tingginya ke atas dengan menolakkan kedua kaki pada matras, pada saat melayang di udara, putar badan 180 derajat, mendarat pada kedua kaki, badan mengeper lutut dibengkokkan, pada saat kedua kaki mendarat pada matras, terus berguling ke belakang. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 11 di bawah ini.



Gambar 11. Rangkaian Lari, Loncat Putar 180<sup>0</sup>, Guling ke Belakang  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 94)

h. Rangkaian Guling ke Depan, Guling ke Belakang dan Guling Lenting

Cara melakukannya: pertama berguling ke depan, kedua berguling ke belakang, ketiga berguling lenting. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 12 di bawah ini.



Gambar 12. Rangkaian Guling ke Depan, Belakang dan Guling Lenting  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 94)



i. Rangkaian Guling ke Depan, Guling ke Belakang dan Meroda

Cara melakukannya: pertama berguling ke depan, kedua berguling ke belakang, ketiga meroda. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar 13 di bawah ini.



Gambar 13. Rangkaian Guling ke Depan, Belakang dan Meroda  
(Tri Minarsih, dkk, 2010: 95)

## 7. Hakikat Media Pembelajaran

### a. Pengertian Media Pembelajaran

Media dalam sebuah pembelajaran sangatlah penting karena proses belajar mengajar merupakan proses komunikasi yang terjadi dari pengantar ke penerima. Pesan berupa isi atau ajaran yang dituangkan kedalam komunikasi verbal (kata-kata dan tulisan) maupun non verbal. Kata media merupakan bentuk jamak dari kata medium. Medium dapat di definisikan sebagai perantara atau pengantar. Menurut Heinch dalam Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2009: 6) “Media merupakan alat saluran komunikasi”. Sedangkan menurut Criticous dalam Daryanto (2013: 4) “Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan”.

Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2009: 7) menjelaskan bahwa: (a) media pembelajaran merupakan wadah dari pesan, (b) materi yang ingin

disampaikan adalah pesan pembelajaran, (c) tujuan yang ingin dicapai ialah proses pembelajaran. Sedangkan menurut Daryanto (2013: 53) media pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu memperkuat respon pengguna secepatnya dan sesering mungkin.
- 2) Mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengontrol laju kecepatan belajarnya sendiri.
- 3) Memperhatikan bahwa siswa mengikuti suatu urutan yang jelas dan terkendalikan.

Edgar Dale dalam Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2009: 7) mengemukakan pengalamannya dalam menentukan alat bantu yang paling sesuai untuk pengalaman belajar yang dinamakannya “kerucut pengalaman”. Pada awal sejarah pembelajaran, media hanyalah merupakan alat bantu yang dipergunakan oleh seorang guru untuk menerangkan pelajaran. Alat bantu yang mula-mula digunakan adalah alat bantu visual, yaitu berupa sarana yang dapat memberikan pengalaman visual kepada siswa, antara lain untuk mendorong motivasi belajar memperjelas dan mempermudah konsep yang abstrak, dan mempertinggi daya serap atau retensi belajar. Kemudian dengan berkembangnya teknologi, khususnya teknologi audio, pada pertengahan abad ke-20 lahirlah alat bantu audio visual yang terutama menggunakan pengalaman yang konkrit untuk menghindari verbalisme. Kerucut pengalaman Edgar Dale dapat dilihat pada gambar 14 dibawah ini.

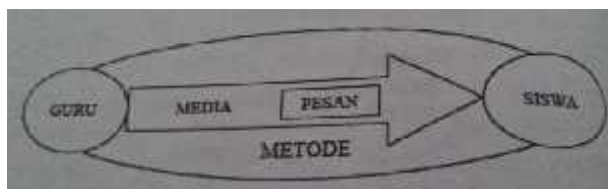


Gambar 14. Kerucut Pengalaman Edgar Dale  
(Rudi Susilana dan Cepi Riyana 2009: 7)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala bentuk yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan melalui perantara sumber pesan (guru) dengan penerima pesan (siswa).

#### b. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut Daryanto (2013: 8) “Media dalam proses pembelajaran memiliki fungsi sebagai pembawa informasi dari sumber (guru) menuju penerima (siswa)”. Sedangkan metode merupakan cara yang digunakan untuk membantu siswa dalam menerima dan mengolah informasi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan. Fungsi media dalam proses pembelajaran ditunjukkan gambar 15 di bawah ini.



Gambar 15. Fungsi Media Pembelajaran  
(Daryanto, 2013: 8)

Fungsi utama media pembelajaran yaitu sebagai sarana bantu untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif. Dalam penggunaannya harus relevan dengan tujuan/kompetensi yang ingin dicapai dan bahan ajar, tidak diperkenankan menggunakan hanya sekedar sebagai permainan atau memancing perhatian semata (Sri Anitah W, dkk., 2011: 6.12). Sedangkan Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2009: 10) fungsi media pembelajaran ditekankan dalam beberapa hal berikut ini:

- 1) Penggunaan media pembelajaran bukan merupakan fungsi tambahan, tetapi memiliki fungsi tersendiri sebagai sarana bantu untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif.
- 2) Media pembelajaran merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pembelajaran. Hal ini mengandung pengertian bahwa media pembelajaran sebagai salah satu komponen yang tidak berdiri sendiri tapi saling berhubungan dengan komponen lainnya dalam rangka menciptakan situasi belajar yang diharapkan.
- 3) Media pembelajaran dalam penggunaannya harus relevan dengan kompetensi yang ingin dicapai dan isi pembelajaran itu sendiri. Fungsi ini mengandung makna bahwa penggunaan media dalam pembelajaran harus selalu melihat kepada kompetensi dan bahan ajar.
- 4) Media pembelajaran bukan berfungsi sebagai alat hiburan, dengan demikian tidak diperkenankan menggunakannya hanya sekedar untuk permainan atau memancing perhatian siswa semata.
- 5) Media pembelajaran bisa berfungsi untuk mempercepat proses belajar. Fungsi ini mengandung arti bahwa dengan media pembelajaran siswa dapat menangkap tujuan dan bahan ajar lebih mudah dan lebih cepat.
- 6) Media pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar. Pada umumnya hasil belajar siswa dengan menggunakan media pembelajaran akan tahan lama mengendap sehingga kualitas pembelajaran memiliki nilai yang tinggi.
- 7) Media pembelajaran meletakkan dasar-dasar yang konkret untuk berfikir, oleh karena itu dapat mengurangi terjadinya penyakit verbalisme.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran memiliki fungsi sebagai sarana bantu atau pembawa informasi dari sumber (guru) menuju penerima (siswa) untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif.

## **8. Hakikat Media Gambar**

### **a. Pengertian Media Gambar**

Menurut Hamalik (1994: 95) media gambar adalah segala sesuatu yang diwujudkan secara visual ke dalam bentuk dua dimensi sebagai curahan ataupun pikiran yang bermacam-macam seperti lukisan, potret, *slide, film, strip, opaque* proyektor. Sedangkan menurut Arief S. Sadiman (2006: 29), media gambar adalah media yang paling umum dipakai, yang merupakan bahasan umum yang dapat dimengerti dan dinikmati.

Menurut Rahadi (2003: 27), media gambar harus memiliki beberapa karakteristik antara lain harus autentik, artinya dapat menggambarkan objek atau peristiwa seperti jika siswa melihat langsung. Media gambar juga harus sederhana, komposisinya cukup jelas menunjukkan bagian-bagian pokok dalam gambar tersebut. Ukuran gambar harus proporsional, sehingga siswa mudah membayangkan ukuran yang sesungguhnya benda atau objek yang digambar. Media gambar juga harus memadukan antara keindahan dengan kesesuaiannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Media gambar harus *message* (mengandung pesan). Tidak setiap gambar yang bagus merupakan media yang bagus. Sebagai media yang baik, gambar hendaklah bagus dari sudut seni dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Menurut Rudi Susilana dan Cepi Riyana (2009: 16) media gambar adalah media visual yang berupa gambar yang dihasilkan melalui proses fotografi. Kelebihannya pembuatannya mudah dan harganya relative ekonomis dan dapat menunjukkan suatu contoh yang lebih konkret. Kelemahannya ukurannya foto terbatas jadi jika diperbesar akan pecah dan tidak jelas dan adanya salah persepsi karena kurang tepat pebandingannya. Adapun langkah-langkah penggunaan media gambar menurut Sudjana (2001: 12) adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Selain menyiapkan media gambar yang akan digunakan guru harus benar-benar memahami pembelajaran dan memiliki berbagai strategi yang mungkin yang akan ditempuh siswa dalam menyelesaikannya.

b. Pembukaan

Pada bagian ini siswa diperkenalkan dengan strategi pembelajaran yang dipakai dan diperkenalkan dengan media gambar, kemudian siswa diminta untuk mencermati media gambar tersebut dengan cara mereka sendiri.

c. Proses Pembelajaran

Siswa mencoba berbagai strategi untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan pengamatanya dapat dilakukan secara perorangan, dengan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru untuk dinilainya.

d. Penutup

Setelah mencapai kesepakatan tentang srategi dalam mengerjakan tugas

di kelas, siswa diajak menarik kesimpulan dari pelajaran saat itu pada akhir pembelajaran siswa harus mengerjakan soal/tugas lain menuju tingkat kesuksesan dan keaktifan siswa.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa media gambar adalah sesuatu yang diwujudkan secara visual ke dalam bentuk dua dimensi, yang merupakan peniruan dari benda-benda, yang dapat dinikmati dan dimengerti di mana saja. Penggunaan media gambar tersebut disesuaikan dengan materi yang disampaikan dan disertai dengan penjelasan-penjelasan yang sesuai dan tepat yang dapat menunjukkan keadaan yang digambarkan serta gambar dan penjelasan-penjelasan tersebut dapat disajikan secara terorganisir, jelas dan spesifik, sehingga dapat digunakan sebagai alat komunikasi dalam elemen-elemen pengetahuan dalam sebuah pembelajaran, maka kualitas hasil belajar dapat ditingkatkan.

#### **b. Fungsi dan Karakteristik Media Gambar**

Pemanfaatan media pembelajaran ada dalam komponen metode mengajar sebagai salah satu upaya untuk mempertinggi proses interaksi antara guru dengan siswa dan interaksi siswa dengan lingkungan belajarnya. Oleh sebab itu fungsi utama dari media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang dipergunakan guru. Secara garis besar fungsi utama penggunaan media gambar meliputi fungsi edukatif, yaitu mendidik dan memberikan pengaruh positif pada pendidikan. Fungsi sosial media gambar, yaitu memberikan informasi yang autentik dan pengalaman berbagai bidang kehidupan dan memberikan konsep yang sama kepada setiap orang

(Hamalik, 1994: 12).

Fungsi-fungsi tersebut di atas masih bersifat konseptual. Ada lagi fungsi praktis dari media pengajaran yaitu untuk mengatasi perbedaan pengalaman pribadi peserta didik, misalnya kaset video rekaman kehidupan di luar sangat diperlukan oleh anak yang tinggal di daerah pegunungan. Fungsi lain adalah untuk mengatasi batas ruang dan kelas, misalnya gambar tokoh-tokoh yang dipasang di ruang kelas. Fungsi praktis lain media gambar dalam pembelajaran adalah mengatasi keterbatasan kemampuan indera. Secara praktis media gambar juga memungkinkan siswa mengadakan kontak langsung dengan masyarakat atau alam sekitar (Rohani, 1997: 6).

Menurut Rahadi (2003: 27), media gambar harus memiliki beberapa karakteristik antara lain harus autentik, artinya dapat menggambarkan objek atau peristiwa seperti jika siswa melihat langsung. Media gambar juga harus sederhana, komposisinya cukup jelas menunjukkan bagian-bagian pokok dalam gambar tersebut. Ukuran gambar harus proporsional, sehingga siswa mudah membayangkan ukuran yang sesungguhnya benda atau objek yang digambar. Media gambar juga harus memadukan antara keindahan dengan kesesuaiannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Media gambar harus message (mengandung pesan). Tidak setiap gambar yang bagus merupakan media yang bagus. Sebagai media yang baik, gambar hendaklah bagus dari sudut seni dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan pendapat di atas, fungsi media gambar adalah memberikan informasi yang autentik, mengatasi keterbatasan kemampuan



indera dan memberikan konsep yang sama kepada setiap peserta didik. Sedangkan karakteristik media gambar antara lain harus autentik, dapat menggambarkan objek atau peristiwa jika siswa tidak dapat melihat secara langsung.

## **9. Hakikat Permainan**

### **a. Pengertian Permainan**

Menurut Sukintaka (1992: 1) permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia”. Bermain dan permainan mempunyai kata dasar main, yang mempunyai arti melakukan sesuatu kegiatan yang mempunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan suatu kata benda. Dalam bahasa Inggris bermain atau permainan digunakan istilah *games and play*. Jadi dalam hal ini tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus. Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 1), menyatakan bahwa: “Bermain telah ada seusia dengan umur manusia”. Dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lain sebagainya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

Menurut Rijsdrorp yang dikutip Sukintaka (1992: 7), bahwa: “Anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan

terbentuk juga”. Kegiatan bermain sangat disukai anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 8), mengatakan bahwa: “Dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan”. Sedangkan Sukintaka (1992: 7), menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat, sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan kemampuan dirinya sendiri.

#### **b. Fungsi Permainan**

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan permainan. Menurut Sukintaka (1992: 11) dengan melakukan permainan, orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dengan demikian dapat dikatakan

bahwa dengan melakukan permainan kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

Sasaran bermain menurut Sukintaka (1992: 12-37), sebagai berikut:

1) Sasaran Jasmani

a) Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Aktivitas bermain pada anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani sangat penting untuk pertumbuhan anak. Dengan bergerak, secara tidak disadari anak-anak telah berlatih dan dalam hal ini tentunya akan meningkatkan dasar gerak mereka. Dasar gerak menjadi lebih baik karena kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler menjadi lebih baik. Selain peningkatan dasar gerak, otot-otot anak juga semakin bertambah panjang dan besar. Dengan pertumbuhan yang terjadi pada anak di atas, berarti makin baik pula fungsi organ tubuh anak, sehingga dapat dikatakan bahwa dari pertumbuhan akan terjadi penahapan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

b) Kemampuan Gerak

Kemampuan gerak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan, baik gerakan untuk keperluan sehari-hari maupun gerak yang mendasari gerak berolahraga. Kemampuan gerak ini didasari oleh dasar gerak yang baik. Melalui aktivitas bermain, gerak dasar anak akan berkembang, kemudian diikuti dengan adanya perkembangan kemampuan gerak.

c) Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat dibatasi bila menjumpai keadaan darurat yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu lama akan menyebabkan berkembangnya kesegaran jasmani.

d) Kesehatan

Bermain tidak membuat anak menjadi sakit tetapi sebaliknya anak akan menjadi lebih baik. Kegiatan jasmani melalui aktivitas bermain yang dilakukan anak dengan rasa senang ini menjadikan anak lebih tahan terhadap penyakit.

e) Sasaran Psikis

Anak yang terlibat dalam aktivitas bermain akan berkembang kemampuan psikisnya. Beberapa hal yang berkembang diantaranya yaitu: (1) kemampuan berbahasa dan seni. Dalam bermain, anak akan masuk ke dalam situasi yang mengharuskan berkomunikasi dengan anak lain. Alat komunikasi yang banyak digunakan adalah bahasa, karena di dalam bermain anak diharuskan berdialog. Seringnya menggunakan bahasa akan menyebabkan kemampuan bahasa anak lebih berkembang. (2) peningkatan kemampuan akademik. Gerak dan bermain merupakan pengantar yang memacu dan memotivasi dan mendorong serta menyelesaikan masalah belajar

secara luas. Karena di dalam aktivitas jasmani anak belajar melalui gerakan dan hal ini mengakibatkan anak berpikir dan mengetahui terhadap apa dan bagaimana, (3) budi pekerti. Melalui bermain anak akan terbiasa mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan, menghormati teman, maupun lawan bermain, dan dituntut untuk bermain dengan jujur dan baik, serta menghormati prinsip kesetiaan berolahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bermain dapat ikut membentuk budi pekerti anak.

f) Rasa Sosial

Dengan bermain dengan anak lain, anak dapat belajar bagaimana menetapkan hubungan sosial dan bagaimana menemukan dan menyelesaikan masalah hubungan sosial. Selain itu dalam bermain anak membutuhkan orang lain untuk dapat menilai orang lain, serta dirinya sendiri, akhirnya mereka akan menyadari bahwa mereka membutuhkan orang lain.

g) Sasaran Rasa BerkeTuhanan

Melalui bermain anak memperoleh suasana religius, dalam arti mengagungkan Tuhan, guna menunjang hidup moral atau kesusilaan.

## **10. Permainan dalam Senam Lantai Konsep Putar**

Manusia melakukan aktivitas permainan untuk mendapatkan kesenangan, kegembiraan, dan kenikmatan. Sehingga dalam suatu permainan akan ada unsur sukarela, dan akan berperilaku jujur serta tidak akan melukai teman bermainnya karena keinginan untuk memperoleh

kesenangan bersama. Manusia bermain juga untuk rekreasi, pelepasan energi dan juga untuk memperoleh kepuasan.

Menurut Sukintaka (1997: 4) bermain itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, dan imbalan antara kerja dan istirahat. Tujuan bermain pada dasarnya adalah untuk mencari sebuah kepuasan, kesenangan, memanfaatkan waktu luang, rekreasi, dan juga bisa sebagai sarana untuk menyalurkan energi yang berlebih. Menurut Soemitro (1991: 3) menyatakan bahwa anak-anak tidak akan menyia-nyiakan kesempatan untuk bermain jika memang ada. Secara harfiah dapat dikatakan bahwa alam sekitar merangsang anak untuk bergerak, sehingga organ-organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan otot-otot seluruh tubuhnya akan berkembang lebih serasi.

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagi anak sekolah dasar diberikan dalam bentuk permainan, karena sesuai dengan karakteristiknya anak bahwa mereka senang bermain. Anak sekolah dasar dikelompokkan menjadi dua, yaitu kelas bawah yang meliputi kelas I, II, dan III, serta kelas atas yang meliputi kelas IV, V, dan VI. Ma'ruf Zuraiq (2008: 217) menyatakan bahwa anak kecil lebih memahami hal-hal yang konkret daripada hal-hal yang abstrak, mereka tertarik pada gambar-gambar benda konkret daripada perkataan yang teoritis. Hal senada juga dikemukakan oleh Slamet Suyanto (2008: 5) bahwa anak kecil beralih dari fase praoperasional ke konkret operasional. Cara berpikir konkret berpijak pada pengalaman akan benda-benda konkret,

bukan berdasarkan pada pengetahuan atau konsep-konsep abstrak. Bagi anak lebih baik diberikan pembelajaran dengan memberi banyak kesempatan untuk bergerak atau beraktivitas fisik sesuai dengan kemampuan mereka daripada lebih banyak diberikan teori-teori, karena yang diperlukan bagi anak adalah pemenuhan akan bergerak melalui permainan.

Berikut ini adalah contoh-contoh pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan.

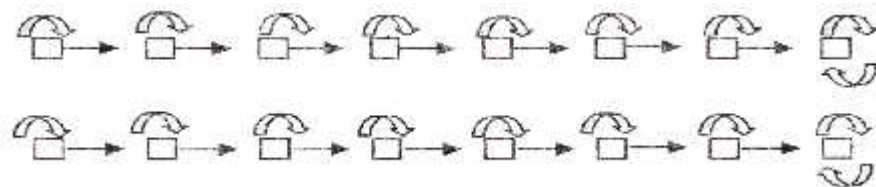
a. Bola Beranting Berputar

Permainan ini dapat dilakukan di lapangan terbuka dengan jumlah pemain yang tidak terbatas. Permainan dilakukan dengan menggunakan bola berukuran 4. Permainan ini bertujuan untuk melatih keterampilan berputar dan melempar dan menangkap bola.

Cara bermain:

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak. Setiap kelompok kemudian dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antara baris kurang lebih 4 meter dan jarak siswa satu dengan yang lain dalam satu baris kurang lebih 3 meter. Permainan dimulai dengan anak terdepan memegang bola. Ketika guru memberi aba-aba siap dan membunyikan peluit, siswa pertama tersebut berputar  $180^0$ , kemudian melempar bola dengan kedua tangan ke arah siswa di belakangnya. Siswa yang di belakangnya akan menangkap bola

tersebut dengan kedua tangannya. Kemudian, siswa tersebut berputar  $180^0$  dan melempar bola tadi ke arah siswa di belakangnya lagi dan berlanjut sampai bola tersebut ditangkap oleh siswa yang berada di baris paling belakang. Siswa paling terakhir menerima bola, ia akan berputar  $360^0$  dan melempar bola ke arah siswa yang berada di depannya, kemudian siswa yang menerima bola akan berputar  $180^0$  dan melempar bola ke arah siswa yang berada di depannya, sampai siswa yang terakhir. Pada permainan ini apabila siswa tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar maka siswa tersebut mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoperkan bola kembali. Agar tidak cepat bosan dan siswa terampil dalam melakukan lompat berputar maka guru mengombinasikan dengan gerakan-gerakan yang lain. Permainan ini dapat dilihat pada gambar 16 di bawah ini.



Gambar 16. Permainan Bola Beranting Berputar  
(Agus Mahendra, 2008: 3.10)

b. Loncat berputar  $45^0$ ,  $90^0$ , dan  $180^0$

Gerak permainan loncat berputar  $45^0$ ,  $90^0$ , dan  $180^0$  ini bertujuan agar siswa terampil dalam melakukan putaran 4 penjuru arah. Loncat berputar



ini tidak menggunakan alat dan dapat dilakukan di lapangan terbuka atau ruangan tertutup.

Cara melakukan:

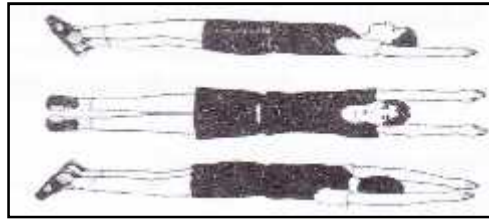
Siswa loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada lompatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 45 derajat. Kemudian gerakan tersebut diulang tetapi berputar 90 dan 180 derajat. Gerakan loncat berputar  $45^0$ ,  $90^0$ , dan  $180^0$  dapat dilihat pada gambar 17 di bawah ini.



Gambar 17. Loncat berputar  $45^0$ ,  $90^0$ , dan  $180^0$   
(Dadan Heryana & Giri Verianti, 2010: 91)

#### c. Guling Dasar

Mengguling yang paling mudah dilakukan oleh seorang anak adalah dengan cara menelentang di matras dengan kedua tangan diluruskan di atas kepala. Gerakan guling dasar ini dilakukan sebelum melakukan gerakan-gerakan senam konsep putar lainnya. Gerakan ini bertujuan untuk melatih siswa agar mempunyai keterampilan melakukan guling. Alat yang digunakan adalah matras senam. Gerakan guling dasar dapat dilihat pada gambar 18 di bawah ini.



Gambar 18. Guling Dasar  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.16)

d. Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)

Goyang ke belakang ini dilakukan di matras. Latihan ini bertujuan untuk melatih siswa agar dapat melakukan guling belakang dan juga untuk melatih keseimbangan. Cara melakukan: sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, goyang ke depan dan jangkau tangan ke depan jongkok. Pada saat posisi terlentang tangan lurus ke samping untuk menjaga keseimbangan. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada gambar 19 di bawah ini.

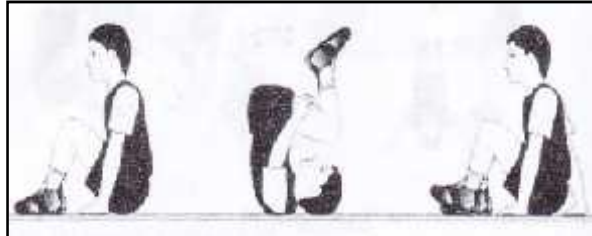


Gambar 19. Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.17)

e. Goyang Punggung

Goyang punggung ini dilakukan di matras. Bertujuan untuk melatih siswa agar dapat melakukan guling belakang dengan keseimbangan yang baik. Cara melakukan: sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan

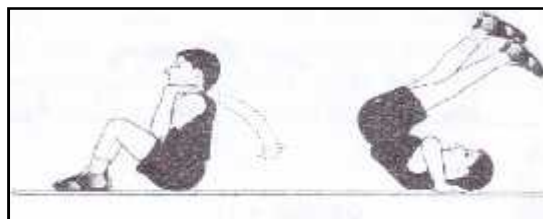
goyang ke belakang sampai sikap akhir duduk di matras. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada gambar 20 di bawah ini.



Gambar 20. Goyang Punggung  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.15)

f. Keseimbangan Punggung

Alat yang digunakan dalam latihan keseimbangan punggung ini adalah matras. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan dalam melakukan guling belakang. Cara melakukan adalah sikap awal jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang. Kaki diangkat ke atas beberapa saat dengan menjaga keseimbangan. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada gambar 21 di bawah ini.

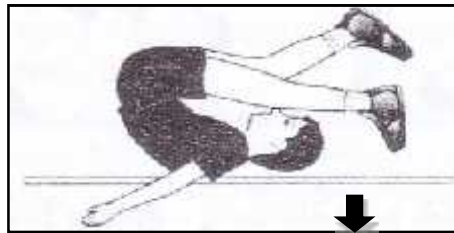


Gambar 21. Keseimbangan Punggung  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.20)

g. Goyang ke Belakang Ujung Jari Menyentuh Lantai

Latihan ini dilakukan di atas matras dan bertujuan untuk melatih kelentukan, keseimbangan, dan keterampilan siswa dalam melakukan

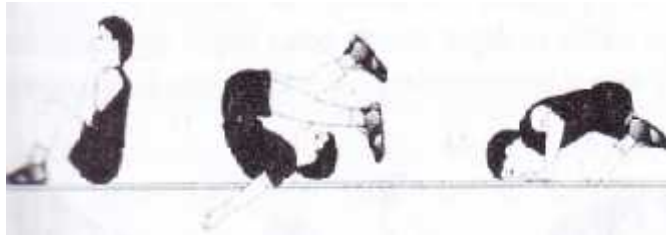
guling ke belakang. Cara melakukan adalah sikap awal jongkok membelakangi matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, kedua lengan diluruskan ke samping, pada saat goyang ke belakang salah satu kaki diluruskan melewati kepala dan sentuh lantai dengan ujung jari kaki. Pada saat goyang ke belakang tangan lurus ke samping untuk menjaga keseimbangan. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada gambar 22 di bawah ini.



Gambar 22. Goyang ke Belakang Ujung Jari menyentuh Lantai  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.21)

h. Kombinasi Gerakan Goyang Punggung, Sentuh Lantai dan Mengguling

Latihan ini dilakukan di atas matras dan bertujuan untuk melatih kelentukan, keseimbangan, dan keterampilan siswa dalam melakukan guling ke belakang. Cara melakukan adalah sikap awal duduk di matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang, kaki didorong ke belakang melewati kepala, sampai kedua kaki mendarat di matras. Pada saat posisi terlentang tangan lurus ke samping untuk menjaga keseimbangan. Agar lebih jelas, gerakan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling dapat dilihat pada gambar 23 di bawah ini.



Gambar 23. Kombinasi Gerakan Goyang Punggung,  
Sentuh Lantai dan Mengguling  
(Sayuti Syahara, 2008: 4.21)

## 11. Karakteristik Siswa Usia Sekolah Dasar

Siswa SD sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya dalam kategori masa pertumbuhan menginjak remaja. Pada usia ini sangat mudah kena pengaruh terhadap hal-hal yang negatif. Upaya yang paling efektif adalah mengarahkan mereka untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif, salah satunya adalah kegiatan olahraga. Dalam olahraga akan mendapatkan nilai positif, yaitu pengembangan minat, bakat, dan memupuk mental siswa dan mengisi waktu luangnya, sekolah sebagai wadah untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Fauzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak banyak mengalami perubahan fisik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Sedangkan Sumardi Suryabrata (2004: 27), menyatakan bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga kira-kira usia 11 atau 12 tahun. Usia ini

ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan dimulailah sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Para pendidik mengenal masa ini sebagai “masa sekolah”, oleh karena pada masa inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal. Akhir usia kanak-kanak akhir sukar ditentukan, oleh karena ada sebagian dari anak-anak yang cepat menjadi remaja dan sebagian yang lain lebih lambat. Periode ini dimulai setelah anak melewati masa di mana proses sosialisasi telah dapat berlangsung lebih efektif, dan menjadi matang untuk memasuki usia sekolah.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 105) perubahan fisik bagi anak usia 6-13 tahun cenderung lebih stabil jika dibandingkan dengan masa remaja. Pada masa kanak-kanak akhir, anak akan belajar berbagai kemampuan akademik. Anak akan menjadi lebih tinggi, lebih berat serta belajar berbagai kemampuan gerak. Sedangkan menurut Siti Rahayu Haditono (2006: 176), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani
  - 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
  - 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
  - 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan.
  - 4) Sampai umur 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.
  - 5) Pada umur 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit dari pada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah  $\pm$  15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan tetap unggul dari pada anak perempuan.
- b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
  - 2) Koordinasi antara mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
  - 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
  - 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
  - 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.
- c. Perkembangan Psikososial
- Perkembangan psikososial masa akhir anak-anak merupakan suatu masa perkembangan di mana anak-anak mengalami sejumlah perubahan-perubahan yang cepat dan menyiapkan diri untuk memasuki masa remaja serta bergerak memasuki masa dewasa. Pada masa ini mereka mulai sekolah dan kebanyakan anak-anak sudah mempelajari mengenai sesuatu yang berhubungan dengan manusia, serta mulai mempelajari berbagai keterampilan praktis. Dunia psikososial anak menjadi semakin kompleks dan berbeda dengan masa awal anak. Relasi dengan keluarga dan teman sebaya terus memainkan peranan penting. Sekolah dan relasi dengan para guru menjadi aspek kehidupan anak yang terstruktur. Pemahaman anak terhadap “diri” (*self*) berkembang, dan perubahan-perubahan dalam gender dan perkembangan moral menandai perkembangan anak selama masa akhir anak-anak ini (Desmita, 2011: 179-180).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heri Sudyantoro (2015) dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan keseluruhan 4 kali pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman sejumlah 28 siswa. Instrumen penelitian, yaitu: Pengamatan Kinerja Guru Dan Rubrik Penilaian Kemampuan Meroda. Data dalam penelitian ini berupa lembar observasi proses belajar mengajar dan penilaian hasil belajar yang di analisis secara

deskriptif kuantitatif. Indikator keberhasilan, yaitu: Hasil pengamatan kinerja guru telah berlangsung dengan sangat baik dan Hasil belajar siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas (kategori baik dan sangat baik). Hasil penelitian menunjukkan: (1) Peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam KBM di dua siklus dengan keseluruhan selama 4 kali proses tatap muka dengan menggunakan jadwal remidi pada semester II tahun ajaran 2014/2015, di dapat hasil telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu: Hasil pengamatan kinerja guru telah mendapatkan skor 31 dengan arti lain pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan “sangat baik”. (2) Perkembangan hasil belajar gerak dasar meroda siswa yang signifikan di siklus dua dibandingkan dengan hasil data kasus dan hasil belajar di siklus satu. Hasil belajar gerak dasar meroda di siklus dua telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu sebanyak 23 siswa atau sebesar 82,14% dari keseluruhan 28 siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Handi Afani (2013) dengan judul “Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Penelitian ini



menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam lantai guling depan untuk mengaktifkan siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dalam siklus yang mencakup perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas sebanyak 28 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Juni 2013 sampai dengan bulan Juli 2013 di SD Negeri 3 Kedungrandu, Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi keaktifan dan lembar unjuk kerja siswa dengan berstandar kepada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 7,5. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus pertama menunjukkan keaktifan siswa sudah tercapai yakni siswa aktif sebanyak 28 orang (100%). Sedangkan ketuntasan siswa sebanyak 25 orang (89, 28 %). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar siswa dengan 1 siklus.

### **C. Kerangka Berpikir**

Peningkatan belajar adalah upaya untuk mengembangkan kemampuan atau kompetensi hasil belajar siswa dan perkembangan hasil belajar ini bersifat multidimensional, yaitu perkembangan hasil belajar siswa dalam semua bidang studi secara stimulan. Peningkatan belajar pada siswa sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Peningkatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan kualitas pembelajaran senam lantai melalui permainan dan penggunaan media gambar.

Model pembelajaran permainan merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran senam lantai dengan konsep putar dalam ketrampilan mengguling pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pada umumnya sebelum melakukan atau mencoba gerakan dalam senam lantai dengan pendekatan konsep dasar putar siswa hanya mencontoh apa yang dilakukan guru, sedangkan tidak semua siswa bisa memahami dan menirukan apa yang dilakukan guru sehingga apa yang diharapkan guru hasilnya tidak maksimal. Melihat hal tersebut maka perlu dilakukan cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan menggunakan media gambar. Dengan menggunakan media gambar ini diharapkan siswa akan tertarik dan termotivasi untuk melakukan gerakan senam lantai dengan baik dan benar sesuai apa yang mereka lihat dan perhatikan dari media gambar yang ada. Dengan demikian kualitas pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkat.

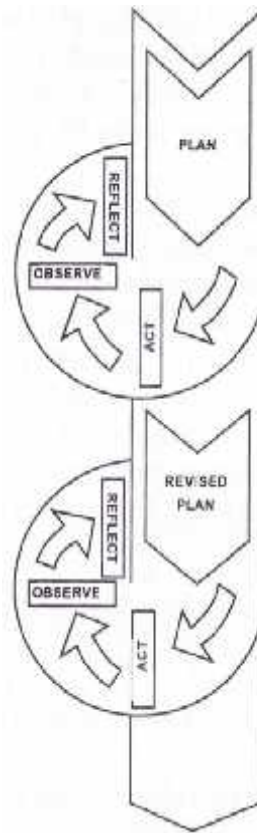
### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan teman sejawat, yaitu guru penjasorkes dari sekolah lain. Secara partisipatif artinya bersama-sama dengan mitra peneliti melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Menurut Pardjono (2007: 21), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan.

Tindakan dianggap cukup tergantung permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan. Penelitian dengan melalui empat tahapan penting seperti yang disebutkan di atas diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efisien. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada

gambar 24 di bawah ini.



Gambar 24. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Taggart  
Sumber: Rochiati Wiriaatmadja (2009: 66)

## **B. *Setting* Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan pada semester dua tahun pelajaran 2015/2016. Adapun rincian kegiatan, waktu, dan jenis kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan, Waktu, dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2016			
		Mar	Apr	Mei	Juni
1	Persiapan				
	a. Observasi di kelas				
	b. Diskusi dengan sejawat				
	c. Penyusunan proposal				
	d. Pembuatan media pembelajaran				
2	Pelaksanaan Tindakan				
	a. Siklus 1				
	b. Refleksi pembelajaran siklus 1				
	c. Siklus 2				
	d. Refleksi pembelajaran siklus 2				
3	Penyusunan laporan				

### C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen semester dua tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah siswa 14 siswa, yang terdiri atas 10 siswa putra dan 4 siswa putri.

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dengan menggunakan media gambar. Adapun definisi operasional dari upaya meningkatkan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dengan menggunakan media gambar adalah usaha untuk memperbaiki proses pembelajaran senam lantai yang menggunakan gerakan berputar atau mengguling dengan alat yang diwujudkan secara visual ke dalam bentuk dua dimensi yaitu media gambar.

## **E. Rancangan Penelitian Tindakan**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari siklus. Satu siklus sama dengan satu kali tatap muka yaitu 2 x 35 menit. Siklus ini dilakukan setelah kegiatan pratindakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi keterampilan senam lantai konsep putar dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Rancangan siklus penelitian tindakan dapat dijabarkan sebagai berikut.

### **1. Tahap Perencanaan Tindakan**

Tahap perencanaan tindakan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan dalam perencanaan tindakan adalah sebagai berikut:

- a) Review buku sumber pembelajaran. Peneliti melakukan analisa kurikulum untuk memilih Kompetensi Dasar (KD).
- b) Membuat RPP dengan pokok bahasan Senam Lantai Konsep Putar.
- c) Menyiapkan Media Gambar yang dibuat sendiri oleh peneliti .
- d) Menyusun instrumen yang digunakan dalam PTK, yaitu: Lembar Angket Sikap Siswa dan Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran .
- e) Menguji kelayakan instrumen pada ahli pembelajaran dan ahli media pembelajaran.

### **2. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

3. Tindakan yang dilakukan pada siklus ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran senam lantai dengan konsep dasar putar melalui penggunaan media gambar yang dibuat secara sederhana sebagai langkah awal dalam pelaksanaan tindakan. Alasan pemilihan media gambar yang sederhana ini adalah untuk menggali informasi tentang efektivitas dan efisiensi media gambar tersebut terhadap proses pembelajaran yang ingin dicapai. Pada akhir pembelajaran dilakukan evaluasi tentang perkembangan kemampuan penguasaan keterampilan senam lantai, sebagai bahan untuk mengukur kemampuan siswa dan efektivitas media yang digunakan.

### **3. Tahap Pengamatan/Observasi**

Tahap Observasi pada tindakan ini dilaksanakan secara bersamaan pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi atau pengamatan dititik beratkan pada lama waktu efektif pembelajaran, efektivitas media yang digunakan, penampilan guru dalam proses pembelajaran termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam memotivasi, memberikan bantuan pada siswa pada saat pembelajaran meliputi: aktif, inovatif, menarik, menyenangkan dan perkembangan keterampilan, alat serta fasilitas yang digunakan, yang dilakukan oleh kolabolator/teman sejawat. Hasil observasi dicatat, kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya jika diperlukan. Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama yang terkait media gambar, keaktifan siswa, inovatif, ketertarikan siswa, rasa

senang dan perkembangan keterampilan dan perkembangan keterampilan senam lantai konsep putar yang dilakukan oleh kolaborator (teman sejawat).

#### **4. Tahap Refleksi Tindakan**

Pada tahap ini peneliti dan kolaborator secara kolaboratif mengadakan kegiatan sebagai berikut: 1) menganalisis pembelajaran yang telah dilakukan; 2) mengidentifikasi faktor-faktor hambatan; 3) merumuskan alternatif tindakan yang akan dilaksanakan selanjutnya jika diperlukan; 4) menganalisis tingkat keberhasilan pada siklus tersebut; 5) menyusun rancangan pelaksanaan pembelajaran dengan media gambar yang lain sebagai alternatif penyempurnaan media yang digunakan pada siklus sebelumnya.

#### **F. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang pengetahuan senam lantai konsep putar dan sikap terhadap proses pembelajaran.
2. Guru, untuk mendapatkan data tentang keterampilan guru dalam proses belajar mengajar senam lantai konsep putar serta media gambar yang digunakan dalam pembelajaran.

#### **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi terhadap proses pembelajaran, penampilan guru, sikap siswa pada saat pembelajaran pendidikan jasmani serta perkembangan gerak senam lantai konsep putar. Lembar observasi ini dapat digunakan untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran senam lantai konsep putar dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan



dalam penelitian ini adalah angket kedisiplinan siswa, lembar pengamatan sikap/perilaku siswa, dan lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran.

Agar lebih jelas instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

#### 1. Angket Sikap Siswa

Angket sikap siswa diberikan dan diisi siswa sesudah pelaksanaan tindakan. Tujuan pemberian angket ini adalah untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan yang bersumber dari siswa itu sendiri.

Tabel 2. Angket Sikap Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?		
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?		
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?		
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?		
5.	Apakah media gambar menarik?		
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?		
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?		
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?		
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?		
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?		

## 2. Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran.

Menurut Sutrisno Hadi (1990:7-9) ada 3 langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrumen, langkah-langkah tersebut adalah:

### a. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah untuk memberi batasan variabel yang akan diukur atau dikehendaki peneliti saja yang diungkap secara rinci dan jelas.

### b. Menyidik faktor dan indikator.

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam konstruk yang akan diteliti. Dari faktor tersebut akan digunakan untuk mengidentifikasi kesulitan pembelajaran.

### c. Menyusun butir-butir pertanyaan.

Langkah 3 adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasar faktor yang menyusun konstruk. Item pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Berdasar faktor tersebut disusun butir-butir soal yang menggambarkan keadaan faktor tersebut. Butir pertanyaan dibuat dalam sebuah lembar observasi.

Menurut Sugiyono (2009:73) wawancara terstruktur sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh. pengumpul data menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang jawabannya sudah disiapkan.

Tabel 3. Kisi-kisi Pembuatan Instrumen Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran.

Variabel	Faktor	Level	Indikator
Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar Dengan permainan dan media gambar	Inovatif	SB	Mampu memahami, mampu meniru, mampu mengoreksi
		B	Mampu memahami, mampu meniru, tidak mampu mengoreksi
		C	Mampu memahami, tidak mampu meniru, tidak mampu mengoreksi
		K	Tidak mampu memahami, tidak mampu meniru, tidak mampu mengoreksi
	Aktif	SB	Mau melakukan, mau bertanya, mau membantu
		B	Mau melakukan, mau bertanya, tidak mau membantu
		C	Mau melakukan, tidak mau bertanya, tidak mau membantu
		K	Tidak Mau melakukan, tidak mau bertanya, tidak mau membantu
	Efektif	SB	Mampu mempraktikan, mampu memperbaiki, mau mengulangi
		B	Mampu mempraktikan, mampu memperbaiki, tidak mau mengulangi
		C	Mampu mempraktikan, tidak mampu memperbaiki, tidak mau mengulangi
		K	Tidak mampu mempraktikan, tidak mampu memperbaiki, tidak mau mengulangi

	Menyenangkan	SB	Gembira, bersemangat, nyaman
		B	Gembira, bersemangat, tidak nyaman
		C	Gembira, tidak bersemangat, tidak nyaman
		K	Tidak gembira, tidak bersemangat, tidak nyaman

Keterangan:

SB: Sangat Baik

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran dilakukan oleh kolaborator pada saat pembelajaran berlangsung. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan guru dalam melakukan proses pembelajaran. Adapun lembar pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 4. Lembar Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti, Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektik				Menyenangkan			
	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
dst.																

## **H. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku/sikap siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket sikap siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan dan diisi siswa setelah selesai pembelajaran.

## **I. Uji Validitas Data**

Validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes (validitas tes). Validitas data merupakan jaminan bagi kemantapan kesimpulan dan tafsir makna sebagai hasil penelitian. Jadi validitas memegang peranan penting dalam pembuatan simpulan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas data menggunakan teknik triangulasi data yang diperoleh melalui peneliti, observer, dan siswa.

Instrumen untuk pengumpulan data sebelum digunakan dikonsultasikan terlebih dahulu kepada ahli (*judgement*), atau sering disebut sebagai kalibrasi ahli. Ahli tersebut jumlahnya 3 orang, yang terdiri dari dosen pembimbing yaitu Dr. Sri Winarni, M.Pd., dan dua dosen lainnya yang ahli dalam penyusunan angket, media gambar dan proses pembelajaran permainan. Dosen tersebut adalah Agus Sumhendartin S., M.Pd., dan F. Suharjana, M.Pd. Dalam proses tersebut terdapat beberapa perubahan maupun masukan dalam penyusunan

instrumen. Adapun instrumen validasi media gambar dan proses pembelajaran permainan dalam senam lantai dapat dilihat pada tabel 4 dan 5 di bawah ini.

Tabel 5. Validasi Media Gambar

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Autentik: menggambarkan objek/peristiwa				
2.	Komposisi cukup jelas, sesuai yang asli				
3.	Menunjukkan bagian-bagian pokok dalam gambar				
4.	Gambar mengandung <i>message</i> (pesan)				
5.	Ukuran gambar proposional				
6.	Gambar sesuai materi dan tujuan yang ingin dicapai				
7.	Gambar menarik				
Jumlah Perolehan Skor					
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{28}$		Nilai yang diperoleh = .....			
Catatan Validasi : DISETUJUI / TIDAK DISETUJUI untuk melakukan penelitian					

Petunjuk penskoran:

1. Media gambar diberi skor 4 apabila media gambar tersebut sangat baik
2. Media gambar diberi skor 3 apabila media gambar tersebut baik
3. Media gambar diberi skor 3 apabila media gambar tersebut cukup
4. Media gambar diberi skor 3 apabila media gambar tersebut kurang

## J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Deskriptif kualitatif dimaksudkan mendeskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Sedangkan deskriptif kuantitatif dimaksudkan membandingkan hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa perilaku siswa selama mengikuti pembelajaran.

## **K. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah: (1) Adanya peningkatan sikap siswa dalam pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar; (2) Adanya peningkatan proses pelaksanaan pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pada siklus pertama, seluruh subjek penelitian hadir mengikuti proses tindakan, yaitu sebanyak 14 siswa, terdiri atas 10 siswa putra dan 4 siswa putri. Demikian pula pada siklus kedua seluruh subjek penelitian hadir dan mengikuti proses penelitian tindakan kelas. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **1. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I**

Pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan meliputi tiga tahapan, yaitu: pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **a. Kegiatan Pendahuluan**

Siswa dibariskan menjadi dua bersaf, kemudian guru mengecek kehadiran siswa, memimpin berdoa, melakukan absensi, melakukan apersepsi, menjelaskan tujuan pembelajaran, melakukan pemanasan dan mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan. Kegiatan pendahuluan dapat dilihat pada gambar 25 di bawah ini.





Gambar 25 Kegiatan Pendahuluan Siklus I

Pemanasan yang dilakukan adalah "Bermain Berburu Binatang". Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk bujur sangkar yang sisi-sisinya berukuran kurang lebih 6 meter. Jumlah pemain tidak terikat, sehingga seluruh siswa dapat bermain. Guru menunjuk 4 siswa sebagai pemburu, sedangkan siswa lainnya sebagai binatang buruan dan berada di lapangan.

Cara bermain sebagai berikut: "Siswa yang ditunjuk sebagai pemburu berada di luar lapangan, siswa lainnya berada di dalam lapangan. Pemburu berusaha mendapatkan buruannya dengan cara melempar bola ke arah buruannya. Sasaran lemparan adalah bagian kaki (lutut ke bawah). Siswa yang menjadi buruan berusaha menghindari dengan cara melompat dan meloncat. Buruan yang terkena lemparan bola keluar lapangan dan ikut jadi pemburu. Pemburu dapat mengoperkan bola kepada pemburu yang lain yang berdekatan dengan sasaran. Permainan berakhir apabila telah cukup banyak anak yang terkena lemparan/tertembak. Kegiatan pemanasan berburu binatang dapat dilihat pada gambar 26 di bawah ini.



Gambar 26. Kegiatan Pemanasan Siklus I

b. Kegiatan Inti

Pertemuan Pertama

Kegiatan inti pada siklus pertama pertemuan pertama, sebagai berikut.

1) Siswa Melakukan Loncat Berputar 45, 90, dan 180<sup>0</sup>

Kegiatan inti pertama siklus pertama pertemuan pertama yaitu siswa melakukan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa melakukan putaran di udara dengan menjaga keseimbangan. Sebelum siswa melakukan kegiatan ini terlebih dahulu seluruh siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberikan contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Siswa melakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada loncatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 45 derajat.
- b) Siswa melakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada loncatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 90 derajat.

- c) Siswa melakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada loncatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 180 derajat.

Kegiatan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat dapat dilihat pada gambar 27 di bawah ini.



Gambar 27. Loncat Berputar 45, 90, dan 180<sup>0</sup>

- 2) Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping dengan Posisi Badan Terlentang di Atas Matras.

Kegiatan inti kedua yaitu siswa melakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras. Sebelum siswa melakukan kegiatan ini terlebih dahulu seluruh siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal tidur terlentang di matras dengan posisi kaki dan tangan lurus kemudian melakukan guling ke kanan dan ke kiri.

Pembelajaran guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras dapat dilihat pada gambar 28 di bawah ini.



Gambar 28. Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping dengan Posisi Badan Terlentang di Atas Matras

3) Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping Kanan dan Kiri dengan Bentuk Badan Menyerupai Bola

Kegiatan inti ketiga yaitu siswa melakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa agar cepat menguasai tahapan-tahapan dalam senam lantai konsep putar. Seperti halnya pada kegiatan inti yang pertama dan kedua, sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal dari berbaring terlentang dengan siku, lutut, dan kepala dirapatkan (bulat menyerupai bola), gerakan guling seperti bola manusia ke arah samping.

Pembelajaran guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola dapat dilihat pada gambar 29 di bawah ini.



Gambar 29. Siswa Melakukan Guling ke Arah Samping Kanan dan Kiri dengan Bentuk Badan Menyerupai Bola

#### Kegiatan Inti Siklus I Pertemuan Kedua

##### 1) Siswa Melakukan Gerakan Guling ke Belakang Seperti Bentuk Bola

Kegiatan inti pertama pertemuan kedua yaitu siswa melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa agar cepat menguasai gerakan guling ke belakang dalam senam lantai. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tangan memegang kedua kaki, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang. Kegiatan melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola dapat dilihat pada gambar 30 di bawah ini.



Gambar 30. Siswa Melakukan Gerakan Guling Ke Belakang Seperti Bentuk Bola

2) Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (*Back Rocker*) dan ke Depan (*Seat Lifter*)

Kegiatan inti kedua yaitu siswa melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) dan ke depan (*seat lifter*). Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa agar cepat menguasai gerakan guling ke depan dan ke belakang dengan keseimbangan yang baik. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan gerakan ini adalah dengan sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, goyang ke depan dan jangkau tangan ke depan jongkok. Gerakan goyang ke belakang (*back rocker*) dan ke depan (*seat lifter*) dapat dilihat pada gambar 31 di bawah ini.



Gambar 31 Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (*Back Rocker*) dan ke Depan (*Seat Lifter*)

### 3) Siswa Melakukan Goyang Punggung ke Arah Belakang

Kegiatan inti ketiga yaitu siswa melakukan goyang punggung ke arah belakang. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa menguasai gerakan guling ke belakang dengan keseimbangan yang baik. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan gerakan ini adalah dimulai dari sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan goyang ke belakang sampai sikap akhir duduk di matras. Gerakan goyang punggung ke arah belakang dapat dilihat pada gambar 32 di bawah ini.



Gambar 32 Siswa Melakukan Gerakan Goyang Punggung ke Arah Belakang

c. Kegiatan Penutup

Siswa dikumpulkan menjadi 2 bersaf. Memberi penjelasan-penjelasan dan koreksi tentang materi yang telah dilakukan siswa. Melakukan evaluasi proses pembelajaran. Memimpin doa penutup dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup siklus pertama dapat dilihat pada gambar 33 di bawah ini.



Gambar 33. Kegiatan Penutup Siklus I

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator yang meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

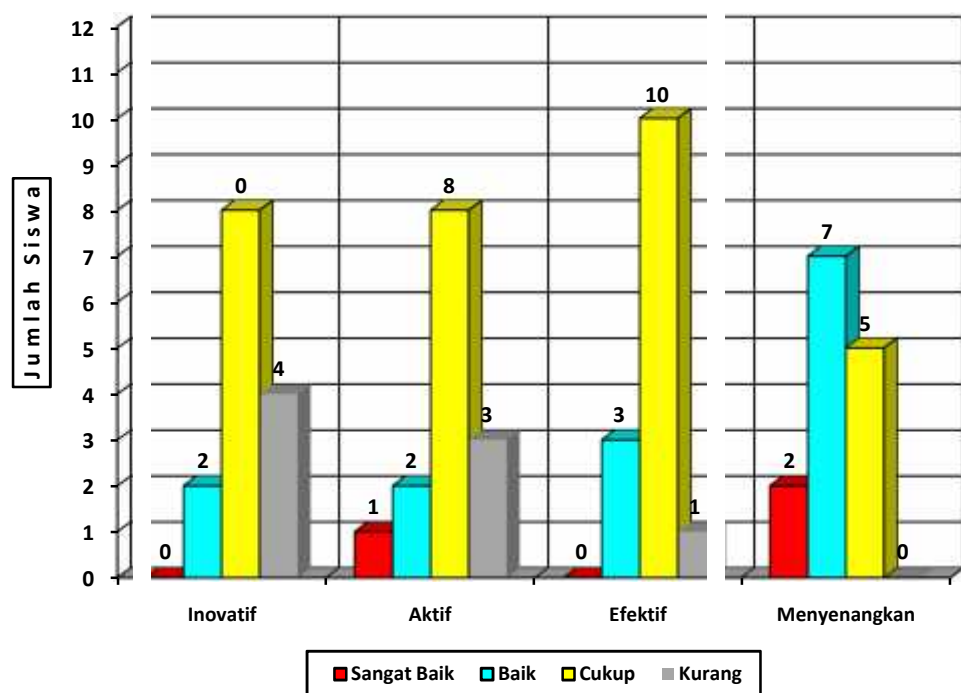
Tabel 6. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I



No Urut Subjek	Kegiatan Pendahuluan, Inti, dan Penutup															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
Jumlah	0	2	8	4	1	2	8	3	0	3	10	1	2	7	5	0
Persentase (%)	0	14,29	57,14	28,57	7,14	14,29	57,14	21,43	0	21,43	71,43	7,14	14,29	50	35,71	0

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa inovatif siswa yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 0 siswa (0%), B (baik) sebanyak 2 siswa (14,29%), kategori C (cukup) sebanyak 8 siswa (57,14%), dan kategori K (kurang) sebanyak 4 siswa (28,57%). Keaktifan siswa yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 1 siswa (7,14%), B (baik) sebanyak 2 siswa (14,29%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 8 siswa (57,14%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 3 siswa (21,43%). Keefektifan siswa yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 0 siswa (0%), B (baik) sebanyak 3 siswa (21,43%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak

10 siswa (71,43%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 1 siswa (7,14%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 2 siswa (14,29%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik), kategori B (baik) sebanyak 7 siswa (50%), kategori C (cukup) sebanyak 5 siswa (35,71%), dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Agar lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran siklus I dapat dilihat dalam gambar 34 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 34. Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

## 2. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I

Angket sikap siswa diberikan dan diisi siswa sesudah pelaksanaan tindakan. Tujuan pemberian angket ini adalah untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan yang bersumber dari

siswa itu sendiri. Adapun hasil angket sikap siswa terangkum dalam tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	14	0
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	12	2
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?	10	4
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?	11	3
5.	Apakah media gambar menarik?	13	1
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?	14	0
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?	7	7
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?	12	2
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?	13	1
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?	12	2

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: siswa yang menyatakan cara mengajar guru menyenangkan sebanyak 14 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru menjelaskan dengan baik sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan guru memberikan contoh gerakan dengan baik sebanyak 10 siswa (71,43%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 4 siswa (28,57%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan sebanyak 11 siswa (78,57%), sedangkan yang menyatakan tidak menyenangkan sebanyak 3 siswa (21,43%). Siswa yang

menyatakan media gambar menarik sebanyak 13 siswa (92,86%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (7,14%). Siswa yang menyatakan media gambar yang digunakan jelas sebanyak 14 siswa (100%). Siswa yang menyatakan banyak melakukan kesempatan gerakan sebanyak 7 siswa (50%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 7 siswa (50%). Siswa yang menyatakan permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan media gambar yang digunakan bervariasi sebanyak 13 siswa (92,86%) dan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (7,14%). Siswa yang menyatakan matras yang digunakan dalam keadaan baik sebanyak 12 siswa (85,71%) dan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%).

### **3. Refleksi Hasil Tindakan Siklus I**

Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dalam penelitian. Dalam refleksi, hasil angket sikap siswa dipergunakan untuk memperkuat hasil lembar observasi pelaksanaan pembelajaran.

Berdasarkan analisis data tindakan pada siklus pertama, ditemukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Pada saat kegiatan pemanasan ada beberapa anak yang kurang aktif dalam mengikuti permainan.
- b. Bola yang digunakan terlalu keras sehingga siswa terlihat takut terkena

lemparan.

- c. Beberapa siswa belum mengerti tujuan dari permainan dalam pemanasan.
- d. Pada saat siswa diberi tugas mengamati media gambar, ada beberapa siswa yang bermain sendiri.
- e. Siswa kurang memperhatikan pada saat guru memberikan contoh gerakan.
- f. Jumlah matras yang digunakan kurang, sehingga siswa banyak yang pasif menunggu giliran.
- g. Tempat yang digunakan dalam melakukan pembelajaran kurang luas dan berada di dekat tembok sehingga membahayakan siswa.

Berdasarkan hasil temuan tersebut di atas, kolaborator memberikan beberapa masukan kepada peneliti, masukan tersebut yaitu:

- a. Saat melakukan pemanasan sebaiknya guru menjelaskan tujuan dari permainan tersebut.
- b. Guru memberi teguran pada siswa yang tidak memperhatikan dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- c. Mengganti bola yang lebih kecil dan lebih ringan pada saat melakukan pemanasan.
- d. Menggunakan tempat pembelajaran yang tidak membahayakan siswa.
- e. Melanjutkan proses tindakan berikutnya, sebab proses pembelajaran belum menunjukkan peningkatan.

Berdasarkan data hasil observasi tindakan dan masukan dari kolaborator, maka peneliti melakukan diskusi dengan kolaborator. Kemudian melakukan penelaahan dan menyimpulkan hasil tindakan yang telah

dilakukan. Kesimpulan yang diperoleh adalah memperbaiki proses pembelajaran dan melanjutkan tindakan berikutnya agar proses pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, menarik, dan menyenangkan dapat meningkat.

#### **4. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II**

Pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan pada siklus II ini seperti halnya pada siklus I, yaitu meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **a. Kegiatan Pendahuluan**

Siswa dibariskan menjadi dua bersaf, kemudian guru mengecek kehadiran siswa, memimpin berdoa, melakukan absensi, melakukan apersepsi, menjelaskan tujuan pembelajaran, melakukan pemanasan dan mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan. Kegiatan pendahuluan siklus kedua dapat dilihat pada gambar 35 di bawah ini.



Gambar 35. Kegiatan Pendahuluan Siklus II

Pemanasan yang dilakukan adalah “Burung Elang dan Anak Ayam”. Permainan ini dilakukan di halaman sekolah dan tidak dibatasi ukuran

lapangannya. Jumlah pemain tidak terikat, sehingga seluruh siswa dapat bermain.

Cara bermain sebagai berikut: anak-anak dibagi dalam kelompok yang sama banyaknya. Tiap kelompok terdiri dari 7 anak. Setiap kelompok menunjuk seorang anggotanya sebagai “burung elang” dan seorang sebagai “induk ayam”, sedangkan sisanya sebagai anak ayam. Induk ayam dan anak-anak ayam berbanjar menjadi satu. Induk ayam berada di depan dengan kedua tangan merentang ke samping seolah-olah menghalang-halangi serangan burung elang yang akan menangkap anak ayam. Agar tidak terlepas dari induknya, anak ayam pertama memegang pinggang induknya dan anak ayam lainnya memegang pinggang anak ayam di depannya.

Burung elang berusaha menangkap anak ayam. Sebaliknya induk ayam berusaha menghalang-halangi jangan sampai menangkap anak-anaknya. Anak-anak ayam selalu mengikuti gerakan induknya. Burung elang hanya dapat menyambar anak ayam yang berada paling belakang. Anak ayam yang terkena sambar harus melepaskan diri dari kelompoknya. Permainan tetap diteruskan sampai beberapa saat. Setelah waktu permainan dianggap sudah cukup, harus diadakan pergantian. Pemain yang semula menjadi burung elang dan induk ayam menjadi anak ayam. Dua diantara anak ayam dipilih sebagai burung elang dan induk ayam. Dengan demikian, permainan dilakukan berulang kali dan setiap anak ayam dapat merasakan burung elang, induk ayam, dan anak ayam.

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berlindung dari bahaya. Burung elang harus lincah dan cekatan dalam menangkap mangsanya, yaitu anak ayam. Induk ayam bertanggung jawab melindungi anak-anaknya. Agar tidak tertangkap oleh burung elang. Jadi, sebagai induk ayam harus cerdas dan dapat berpikir cepat, serta selalu membuat keputusan tentang arah yang akan diambil untuk menghindari dari serangan burung elang. Kegiatan pemanasan dapat dilihat pada gambar 36 di bawah ini.



Gambar 36. Kegiatan Pemanasan Siklus II

b. Kegiatan Inti

Pertemuan Pertama

Kegiatan inti pada siklus kedua pertemuan pertama, sebagai berikut.

1) Siswa Melakukan Keseimbangan Punggung

Kegiatan inti pertama siklus kedua pertemuan pertama yaitu siswa melakukan keseimbangan punggung. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih keseimbangan pada saat melakukan guling ke belakang. Sebelum siswa melakukan kegiatan ini terlebih dahulu seluruh siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah



disediakan. Kemudian guru memberikan contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukannya sebagai berikut: sikap awal jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang. Kaki diangkat ke atas beberapa saat dengan menjaga keseimbangan.

Kegiatan siswa melakukan keseimbangan punggung dapat dilihat pada gambar 37 di bawah ini.



Gambar 37. Siswa Melakukan Keseimbangan Punggung

## 2) Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)

Kegiatan inti kedua yaitu siswa melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) dengan melihat ke samping. Sebelum siswa melakukan kegiatan ini terlebih dahulu seluruh siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal jongkok membelakangi matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, kedua lengan diluruskan ke samping, pada saat goyang ke belakang mata melihat ke samping lengan yang diluruskan.

Pembelajaran goyang ke belakang (*back rocker*) mata melihat ke samping dapat dilihat pada gambar 38 di bawah ini.



Gambar 38. Siswa Melakukan Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)

### 3) Siswa Melakukan Goyang ke Belakang Ujung Kaki Menyentuh Lantai

Kegiatan inti ketiga yaitu siswa melakukan goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa agar cepat menguasai guling ke belakang. Seperti halnya pada kegiatan inti yang pertama dan kedua, sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal jongkok membelakangi matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, kedua lengan diluruskan ke samping, pada saat goyang ke belakang salah satu kaki diluruskan melewati kepala dan sentuh lantai dengan ujung jari kaki.

Pembelajaran goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai dapat dilihat pada gambar 39 di bawah ini.



Gambar 39. Siswa Melakukan Goyang ke Belakang Ujung Kaki Menyentuh Lantai

#### Kegiatan Inti Siklus II Pertemuan Kedua

##### 1) Siswa Melakukan Kombinasi Gerakan Goyang Punggung, Sentuh Lantai dan Mengguling

Kegiatan inti pertama pertemuan kedua yaitu siswa melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa agar cepat menguasai gerakan guling ke belakang dan keseimbangan dalam senam lantai. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan dimulai dari sikap awal duduk di matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang, kaki didorong ke belakang melewati kepala, sampai kedua kaki mendarat di matras. Kegiatan melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling dapat dilihat pada gambar 40 di bawah ini.



Gambar 40. Siswa Melakukan Kombinasi Gerakan Goyang Punggung, Sentuh Lantai dan Mengguling

2) Siswa Melakukan Guling ke Belakang dan Kembali ke Depan Sikap Akhir Duduk

Kegiatan inti kedua yaitu siswa melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih penguasaan siswa dalam melakukan rangkaian guling ke belakang. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan gerakan ini adalah dengan sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas belakang, ditahan beberapa saat kemudian badan digulingkan kembali ke sikap awal. Gerakan melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk dapat dilihat pada gambar 41 di bawah ini.



Gambar 41. Siswa Melakukan Guling ke Belakang dan Kembali ke Depan Sikap Akhir Duduk

### 3) Siswa Melakukan Guling Bahu ke Belakang Sikap Akhir Jongkok

Kegiatan inti ketiga yaitu siswa melakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok. Pembelajaran ini bertujuan untuk melatih siswa menguasai rangkaian gerakan guling ke belakang dengan keseimbangan yang baik. Sebelum melakukan kegiatan ini siswa diberi tugas untuk mengamati gambar yang telah dipajang di papan yang telah disediakan. Kemudian guru memberi contoh gerakan yang akan dilakukan. Cara melakukan gerakan ini adalah dimulai dari sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula. Gerakan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok dapat dilihat pada gambar 42 di bawah ini.



Gambar 42. Siswa Melakukan Guling Bahu ke Belakang Sikap Akhir Jongkok

c. Kegiatan Penutup

Siswa dikumpulkan menjadi 2 bersaf. Memberi penjelasan-penjelasan dan koreksi tentang materi yang telah dilakukan siswa. Melakukan evaluasi proses pembelajaran. Memimpin doa penutup dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup siklus pertama dapat dilihat pada gambar 43 di bawah ini.



Gambar 43. Kegiatan Penutup Siklus II

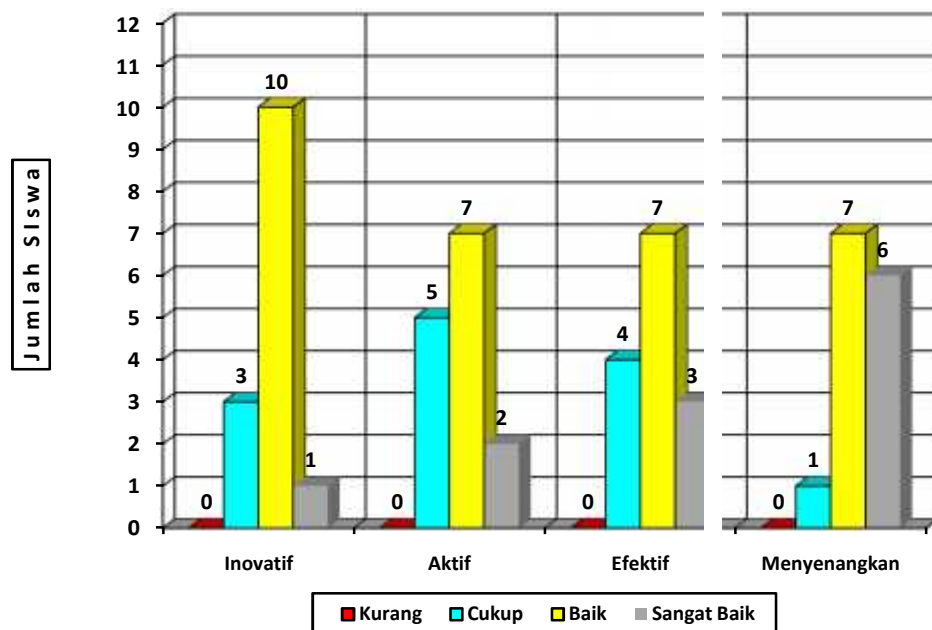
Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran siklus II yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan yang dilakukan oleh kolaborator yang meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

No Urut Subjek	Kegiatan Pendahuluan, Inti, dan Penutup															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
Jumlah	1	10	3	0	2	7	5	0	3	7	4	0	6	7	1	0
Persentase (%)	7,14	71,43	21,43	0	14,29	50	35,71	0	21,43	50	28,57	0	42,86	50	7,14	0

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa inovatif siswa yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 1 siswa (7,14%), B (baik) sebanyak 10 siswa (71,43%), kategori C (cukup) sebanyak 3 siswa (21,43%), dan kategori K (kurang) sebanyak 0 siswa (0%). Indikator aktif siswa yang termasuk dalam kategori SB (sangat baik) sebanyak 2 siswa (14,29%), B (baik) sebanyak 7 siswa (50%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 5 siswa (35,71%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 siswa (0%). Indikator efektif: siswa yang termasuk dalam kategori

SB (sangat baik) sebanyak 3 siswa (21,43%), B (baik) sebanyak 7 siswa (50%), termasuk dalam kategori C (cukup) sebanyak 4 siswa (28,57%), dan termasuk dalam kategori K (kurang) sebanyak 0 siswa (0%). Sedangkan indikator menyenangkan sebanyak 6 siswa (42,86%) termasuk dalam kategori SB (sangat baik), kategori B (baik) sebanyak 7 siswa (50%), kategori C (cukup) sebanyak 1 siswa (7,14%), dan tidak ada siswa (0%) termasuk dalam kategori K (kurang). Agar lebih jelas hasil observasi pelaksanaan pembelajaran siklus II dapat dilihat dalam gambar 44 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 44. Histogram Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

## 5. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus II

Angket sikap siswa diberikan dan diisi siswa sesudah pelaksanaan tindakan. Tujuan pemberian angket ini adalah untuk menggali pendapat siswa



terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan yang bersumber dari siswa itu sendiri. Adapun hasil angket sikap siswa terangkum dalam tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus II

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	14	0
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	13	1
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?	12	2
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?	12	2
5.	Apakah media gambar menarik?	13	1
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?	14	0
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?	12	2
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?	12	2
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?	13	1
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?	12	2

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut: siswa yang menyatakan cara mengajar guru menyenangkan sebanyak 14 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru menjelaskan dengan baik sebanyak 13 siswa (92,86%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (7,14%). Siswa yang menyatakan guru memberikan contoh gerakan dengan baik sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan yang

menyatakan tidak menjenuhkan sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan media gambar menarik sebanyak 13 siswa (92,86%), sedangkan siswa yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (7,14%). Siswa yang menyatakan media gambar yang digunakan jelas sebanyak 14 siswa (100%). Siswa yang menyatakan banyak melakukan kesempatan gerakan sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan sebanyak 12 siswa (85,71%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%). Siswa yang menyatakan media gambar yang digunakan bervariasi sebanyak 13 siswa (92,86%) dan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (7,14%). Siswa yang menyatakan matras yang digunakan dalam keadaan baik sebanyak 12 siswa (85,71%) dan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (14,29%).

## **6. Refleksi Hasil Tindakan Siklus II**

Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dalam penelitian. Dalam refleksi, hasil angket sikap siswa untuk memperkuat hasil lembar observasi pelaksanaan pembelajaran.

Berdasarkan analisis data tindakan pada siklus kedua ini, ditemukan bahwa proses pembelajaran senam lantai konsep putar berjalan sesuai dengan rencana. Indikator peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan terlihat dalam diri anak selama mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan data hasil observasi tindakan dan masukan dari kolaborator, maka peneliti melakukan diskusi dengan kolaborator. Kemudian melakukan penelaahan dan menyimpulkan hasil tindakan yang telah dilakukan. Kesimpulan yang diperoleh adalah menghentikan proses pembelajaran pada siklus kedua ini, di karenakan adanya keterbatasan waktu jam pembelajaran senam lantai. Selain itu juga sudah terlihatnya peningkatan indikator proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan dibandingkan dengan pelaksanaan tindakan pada siklus I.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru, secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya dalam interaksi dalam lingkungannya. Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran senam lantai konsep putar pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016 melalui permainan dan penggunaan media gambar tepat dilakukan, sebab dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

Pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang baru bagi siswa. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya materi senam lantai disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik dasar senam lantai

tanpa adanya permainan-permainan dan media apapun yang mendukung peningkatan inovasi, keaktifan, kekreatifan, dan rasa senang siswa. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Peningkatan kualitas pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar ternyata dapat meningkatkan inovasi, keaktifan, keefektifan, dan rasa senang pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016, sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Siswa tidak ada lagi ada yang merasa jenuh, semua siswa partisipasi, aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut sesuai yang dikatakan Sukintaka (1992: 1) permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan media dan metode yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu permainan. Kreativitas guru diperlukan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil angket sikap siswa terhadap pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II. Peningkatan tersebut didasarkan dengan adanya peningkatan pengisian angket nomor 2,3,4 dan 7. Sedangkan

pertanyaan lainnya tetap. Hal tersebut membuktikan bahwa pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat meningkatkan proses pembelajaran dari segi sikap siswa.

Sedangkan pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan yang dilakukan guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai konsep putar melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif dan menyenangkan. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan peningkatan indikator inovatif siswa meningkat dari siklus I ke siklus II. Peningkatan tersebut terlihat bahwa pada siklus I siswa yang termasuk pada kategori SB (sangat baik) dan B (baik) sebanyak 2 siswa sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 11 siswa. Indikator aktif pada siklus I yang termasuk kategori SB (sangat baik) dan B (baik) terdapat 3 siswa, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 9 siswa. Indikator efektif pada siklus I yang termasuk kategori SB (sangat baik) dan B (baik) terdapat 3 siswa, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 10 siswa. Indikator menyenangkan pada siklus I yang termasuk kategori SB (sangat baik) dan B (baik) terdapat 9 siswa, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 13 siswa.

Dengan demikian melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: melalui permainan dan penggunaan media gambar dapat meningkatkan proses pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

1. Penggunaan media gambar dan permainan dapat dijadikan pertimbangan bagi guru Penjasorkes untuk diterapkan dalam pembelajaran senam lantai konsep putar.
2. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi perhatian bagi sekolah untuk memberikan dorongan kepada guru untuk menerapkan metode pembelajaran dan penggunaan media yang tepat sebagai upaya mencapai kualitas pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang digariskan dalam kurikulum.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan tentang penggunaan permainan dan media gambar dalam meningkatkan pembelajaran senam lantai konsep putar.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam.
2. Penelitian ini hanya melakukan pengamatan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.
3. Peneliti hanya melakukan penelitian hanya sampai 2 siklus, karena keterbatasan waktu pembelajaran senam dan sudah tercapainya peningkatan pada proses pembelajaran.
4. Peneliti hanya melakukan pembelajaran di halaman dan teras sekolah dengan sarana prasarana terbatas yang dimiliki SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen.

#### **D. Saran-Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian, agar dijadikan sebagai bahan pertimbangan demi meningkatkan proses pembelajaran senam lantai konsep putar. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Sebaiknya penggunaan metode permainan digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Penggunaan media pembelajaran dapat diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar lainnya dalam penyampaian materi pelajaran senam,

khususnya senam lantai.

3. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak yang terkait, diantaranya orangtua dan penyelenggara pendidikan, yaitu pengawas, kepala sekolah, dan guru.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dan Agus Mahendra. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Agus Mahendra. (2008). *Permainan Kecil dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Agus Mahendra. (2008). *Senam Artistik dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Senam Artistik dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Senam Artistik dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Ambarjaya. (2008). *Model-model pembelajaran kreatif*. Bandung: Tinta Emas.
- Arief S. Sadiman. (2006). *Media Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arma Abdoellah & Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 5 untuk Siswa SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Daryanto, (2013). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Dewi Salma Prawiradilaga. (2007). *Prinsip Disain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Fauzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Hamalik. (2008). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Handi Afani. (2013). *Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Heri Sudyantoro. (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hendra Agusta dan Imam Hidayat (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Ismail. (2008). *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis P.A.I.K.E.M Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Loken, Newton C & Willoughboy, Rober J. (1994). *Petunjuk Lengkap Gymnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.
- Ma'ruf Zuraiq. (2008). *Cara Mendidik Anak Dan Mengatasi Problemanya*. Bandung: CV. Nuansaaulia.
- Menteri Pendidikan Nasional. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nana Sudjana. (2001). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Oemar Hamalik. (1994). *Media Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Rahadi. (2003). *Karakteristik Media Pembelajaran*. Bandung: Pustaka Setia.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY.
- Rochiati Wiriaatmadja. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rohani. (1997). *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rudi Susilana & Cepi Riyana. (2009). *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.

- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Slamet Suyanto. (2008). *Strategi Pendidikan Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Soemitro. (1991). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Sri Anitah, dkk. (2011). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. (2001). *Metoda dan Teknik Pembelajaran Partisipatif dalam Pendidikan Luar Sekolah*. Bandung: Falah Production.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Teori Bermain*. Yogyakarta : IKIP.
- Sumardi Suryabrata. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sumiati dan Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sutrisno Hadi. (1990). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syah Muhidin dan Kariadinata (2009). *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM)*. Bandung: PLPG Rayon UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Tri Minarsih, dkk. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Udin S. Winataputra, dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 266/UN.34.16/PP/2016. 12 Mei 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sidomukti**  
**Kecamatan Kuwarasan Kab. Kebumen.**


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Awaludin.  
NIM : 12604227034.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.  
Tempat/Obyek : SD Negeri 2 Sidomukti.  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar Melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Validasi Media Gambar

### Permohonan Validasi Media Gambar

Hal : Surat Permohonan Validasi Media Gambar  
Lampiran : -

Kepada Yth. Bapak F. Suharjana, M.Pd

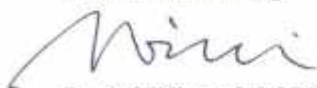
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berjudul: **"Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen"** maka dengan ini saya mohon agar Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap media gambar yang akan saya gunakan dalam penelitian. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing



Dr. Sri Winarni, M.Pd  
NIP. 19700205 199403 2 001

Yogyakarta, 9 April 2015

Hormat saya,



Awaludin  
NIM. 12604227034

Hal : Persetujuan Validasi Media Gambar

Lampiran : -

Yang menerangkan di bawah ini:

Nama : F. SUHARJANA, M.Pd

NIP : 19580706 198403 1 002

Dengan ini menerangkan bahwa media gambar yang digunakan dalam tugas akhir skripsi yang berjudul **"Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen"** yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : AWALUDIN

NIM : 12604227034

Prodi : PGSD PENJAS FIK UNY

telah dinyatakan layak digunakan sebagai alat untuk pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir skripsi tersebut di atas.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 April 2016

Yang Menerangkan



F. SUHARJANA, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

### VALIDASI MEDIA GAMBAR

Nama : AWALUDIN

N I M : 12604227034

Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan kabupaten Kebumen.

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Autentik: menggambarkan objek/peristiwa				✓
2.	Komposisi cukup jelas, sesuai yang asli			✓	
3.	Menunjukkan bagian-bagian pokok dalam gambar			✓	
4.	Gambar mengandung <i>message</i> ( pesan)			✓	
5.	Ukuran gambar proporsional			✓	
6.	Gambar sesuai dengan materi dan tujuan yang ingin dicapai				✓
7.	Gambar menarik			✓	
Jumlah Perolehan Skor		23			
Jumlah Perolehan Skor					
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{28}$		Nilai yang diperoleh = .....82.....			
Catatan Validasi ; DISETUJUI / <del>TIDAK DISETUJUI</del> untuk melakukan penelitian					

Yogyakarta, 22 April 2016  
Yang menvalidasi



F. SUNARJANA, M. Pd.  
NIP. 19580706 198403 1 002



### Permohonan Validasi Media Gambar

Hal : Surat Permohonan Validasi Media Gambar

Lampiran : -

Kepada Yth. Bapak Agus Sumhendartin S., M.Pd.

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berjudul: **"Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen"** maka dengan ini saya mohon agar Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap media gambar yang akan saya gunakan dalam penelitian. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing



Dr. Sri Winarni, M.Pd  
NIP. 19700205 199403 2 001

Yogyakarta, 9 April 2015  
Hormat saya,



Awaludin  
NIM. 12604227034

Hal : Persetujuan Validasi Media Gambar  
Lampiran : -

Yang menerangkan di bawah ini:

Nama : AGUS SUMHENDARTIN S., M.Pd  
NIP : 19581217 198803 1 001

Dengan ini menerangkan bahwa media gambar yang digunakan dalam tugas akhir skripsi yang berjudul "**Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen**" yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

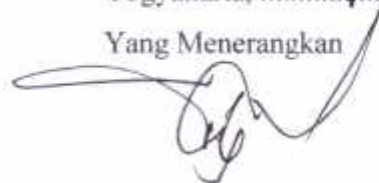
Nama : AWALUDIN  
NIM : 12604227034  
Prodi : PGSD PENJAS FIK UNY

telah dinyatakan layak digunakan sebagai alat untuk pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir skripsi tersebut di atas.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 April 2016

Yang Menerangkan



AGUS SUMHENDARTIN S., M.Pd

NIP. 19581217 198803 1 001

### VALIDASI MEDIA GAMBAR

Nama : AWALUDIN

NIM : 12604227034

Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Auntetik: menggambarkan objek/peristiwa			✓	
2.	Komposisi cukup jelas, sesuai yang asli			✓	
3.	Menunjukkan bagian-bagian pokok dalam gambar			✓	
4.	Gambar mengandung <i>message</i> (pesan)			✓	
5.	Ukuran gambar proporsional			✓	
6.	Gambar sesuai dengan materi dan tujuan yang ingin dicapai			✓	
7.	Gambar menarik			✓	
Jumlah Perolehan Skor		21			
Nilai = $\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{28}$		Nilai yang diperoleh = .....75.....			
Catatan Validasi : DISETUJUI / <del>TIDAK DISETUJUI</del> untuk melakukan penelitian					

Yogyakarta, 18 April 2016

Yang menvalidasi

AGUS SUMHENDARTIN S., M.Pd  
NIP. 19581217 198803 1 001

### Lampiran 3. Surat Keterangan Pengambilan Data dari Kepala Sekolah

#### **SURAT KETERANGAN**

**Nomor: 412.2 / 23 / 2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen, menerangkan bahwa:

Nama	: AWALUDIN
NIM	: 12604227034
Program Studi	: PGSD PENJAS
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan pengambilan data penelitian tindakan kelas, dengan judul "Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen" yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 9 Juni 2016

Kepala Sekolah



Kasyuni A Ma Pd  
NIP 19570321 197911 1 001

#### Lampiran 4. Surat Pernyataan Kolaborator

##### **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AWALUDIN  
NIM : 12604227034  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama : EKO MEI JUMANTORO, S.Pd.Jas  
NIP : 19840521 200801 1 004  
Tempat Mengajar : SD Negeri 3 Banjareja, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen

adalah teman sejawat bertugas sebagai kolaborator/observer yang akan membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas, dengan judul "Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen" yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.


Dernikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kolaborator/Observer

  
EKO MEI JUMANTORO, S.Pd.Jas  
NIP. 19840521 200801 1 004

Kebumen, 2 Maret 2016

Yang menyatakan,

  
AWALUDIN  
NIM: 12604227034

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AWALUDIN  
NIM : 12604227034  
Program Studi : PGSD PENJAS  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama : BADJURI, S.Pd.Jas  
NIP : 19710515 200312 1 009  
Tempat Mengajar : SD Negeri Lemah Duwur, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen

adalah teman sejawat bertugas sebagai kolaborator/observer yang akan membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas, dengan judul "Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan Kuwarasan, Kabupaten Kebumen" yang merupakan Tugas Akhir Skripsi.

Dernikian Surat Pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kolaborator/Observer



BADJURI, S.Pd.Jas  
NIP. 19710515 200312 1 009

Kebumen, 2 Maret 2016

Yang menyatakan,



AWALUDIN  
NIM: 12604227034

Lampiran 5. Angket Sikap Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Media Gambar.

**Angket Sikap Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar melalui Permainan dan Penggunaan Media Gambar**

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?		
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?		
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?		
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?		
5.	Apakah media gambar menarik?		
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?		
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?		
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?		
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?		
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?		

Lampiran 6. Pedoman Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran

**Pedoman Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran**

No Urut Subjek	Kegiatan Pembelajaran (Pendahuluan, Inti Penutup)															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																

Keterangan:

SB : Sangat Baik  
 B : Baik  
 C : Cukup  
 K : Kurang



Lampiran 7. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I

Hasil Angket Sikap Siswa Siklus I

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	14	100%	0	0%
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	12	85,71%	2	14,29%
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?	10	71,43%	4	28,57%
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?	11	78,57%	3	21,43%
5.	Apakah media gambar menarik?	13	92,86%	1	7,14%
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?	14	100%	0	0%
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?	7	50%	7	50%
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?	12	85,71%	2	14,29%
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?	13	92,86%	1	7,14%
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?	12	85,71%	2	14,29%

LaLpiran 8. Hasil Angket Sikap Siswa Siklus II

Hasil Angket Sikap Siswa Siklus II

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Apakah cara mengajar guru menyenangkan?	14	100%	0	0%
2.	Apakah guru menjelaskan dengan baik?	13	92,86%	1	7,14%
3.	Apakah guru memberikan contoh gerakan dengan baik?	12	85,71%	2	14,29%
4.	Apakah suasana pembelajaran konsep putar menyenangkan?	12	85,71%	2	14,29%
5.	Apakah media gambar menarik?	13	92,86%	1	7,14%
6.	Apakah media gambar yang digunakan jelas?	14	100%	0	0%
7.	Apakah siswa banyak melakukan kesempatan gerakan?	12	85,71%	2	14,29%
8.	Apakah permainan yang digunakan dalam pembelajaran menarik dan menyenangkan?	12	85,71%	2	14,29%
9.	Apakah media gambar yang digunakan bervariasi?	13	92,86%	1	7,14%
10.	Apakah matras yang digunakan dalam keadaan baik?	12	85,71%	2	14,29%

Lampiran 9. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

No Urut Subjek	Kegiatan Pendahuluan, Inti, dan Penutup															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
Jumlah	0	2	8	4	1	2	8	3	0	3	10	1	2	7	5	0
Persentase (%)	0	14,29	57,14	28,57	7,14	14,29	57,14	21,43	0	21,43	71,43	7,14	14,29	50	35,71	0

Lampiran 10. Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

Hasil Pengamatan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

No Urut Subjek	Kegiatan Pendahuluan, Inti, dan Penutup															
	Inovatif				Aktif				Efektif				Menyenangkan			
	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K	S B	B	C	K
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
Jumlah	1	10	3	0	2	7	5	0	3	7	4	0	6	7	1	0
Persentase (%)	7,14	71,43	21,43	0	14,29	50	35,71	0	21,43	50	28,57	0	42,86	50	7,14	0

Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN PERTAMA**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

8. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

**C. Indikator**

1. Siswa melakukan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat.
2. Siswa melakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras.
3. Siswa melakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola.
4. Siswa menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat.
2. Siswa dapat melakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras.
3. Siswa dapat melakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola.
4. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

❖ Karakter siswa yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian.


### E. Materi Ajar (Materi Pokok)

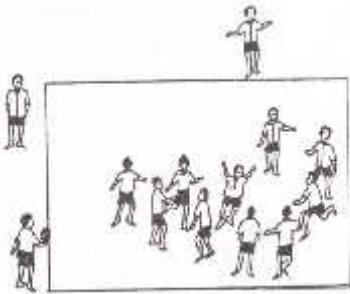
Senam lantai konsep putar

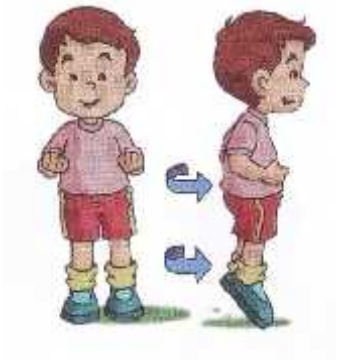
### F. Metode Pembelajaran

- Instruksi verbal
- komando
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Permainan


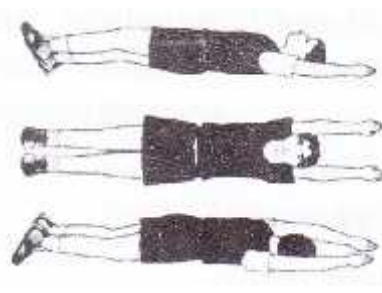
### G. Langkah- Langkah Pembelajaran



Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p>Prakegiatan:</p> <p>Guru menyiapkan tempat untuk pembelajaran dan memajang media pembelajaran berupa gambar-gambar di pinggir lapangan.</p> <p>Kegiatan Awal:</p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Melakukan absensi</li> <li>4. Melakukan apersepsi</li> <li>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ol>	 <p>Siswa baris 2 saf</p>	<p>Waktu: 20 menit</p> <p>Metode: Instruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan permainan</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>6. Melakukan pemanasan</p> <p>Pemanasan yang dilakukan adalah “Bermain Berburu Binatang”. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk bujur sangkar yang sisi-sisinya berukuran kurang lebih 6 meter. Jumlah pemain tidak terikat, sehingga seluruh siswa dapat bermain. Guru menunjuk 4 siswa sebagai pemburu, sedangkan siswa lainnya berada di lapangan yang sudah ditentukan.</p> <p>Cara Bermain:</p> <p>Siswa yang ditunjuk sebagai pemburu berada di luar lapangan, siswa lainnya berada di dalam lapangan. Pemburu berusaha mendapatkan buruannya dengan cara melempar bola ke arah buruannya. Sasaran lemparan adalah bagian kaki (lutut ke bawah). Siswa yang menjadi buruan berusaha menghindar dengan cara</p>		

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>melompat. Buruan yang terkena lemparan bola keluar lapangan dan ikut menjadi pemburu. Penghuni/ siswa yang berada dalam lapangan berusaha menghindari pemburu yang membawa bola. Pemburu dapat mengoperkan bola kepada pemburu yang lain yang berdekatan dengan penghuni hutan/ sasaran. Permainan berakhir bila telah cukup banyak penghuni hutan yang tertembak.</p>		
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian guru membagi siswa menjadi 2 kelompok. Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan lompat berputar 45, 90, dan 180 derajat.</li> </ol> <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>d) Siswa melakukan lompat-lompat di tempat sebanyak 3 kali, pada lompatan</li> </ol>	 <p>Siswa melakukan lompat berputar 45<sup>0</sup> dan 90<sup>0</sup></p>	<p>Waktu: 40 Menit</p> <p>Metode: Intruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan permainan</p> <p>Sikap yang diharapkan:</p>



Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 45 derajat.</p> <p>e) Siswa melakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada lompatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 90 derajat.</p> <p>f) Siswa melakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali, pada lompatan yang ketiga loncat setinggi-tingginya lalu berputar 180 derajat.</p> <p>2. Siswa melakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras.</p> <p>Cara melakukan: Sikap awal tidur terlentang di matras</p>	 <p>Siswa melakukan loncat berputar 180<sup>0</sup></p> 	<p>keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>dengan posisi kaki dan tangan lurus kemudian melakukan guling ke kanan dan ke kiri.</p> <p>3. Siswa melakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola</p> <p>Cara melakukan: Sikap awal dari berbaring terlentang dengan siku, lutut, dan kepala dirapatkan (bulat menyerupai bola), gerakan guling seperti bola manusia ke arah samping.</p>		
C. Pendin ginan	<p>1. Siswa dikumpulkan menjadi 2 bersaf</p> <p>2. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang telah dilakukan.</p> <p>3. Evaluasi proses pembelajaran</p>		<p>10 menit</p> <p>Instruksi Verbal</p>

## H. Sumber dan Alat Belajar

- Sumber belajar:
  - Dadan Heryana & Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
  - Tri Minarsih, dkk. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
  - Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Alat Belajar:  
Peluit, bendera kecil, tali rafia, papan pajang, matras.

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa melakukan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat.	Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan loncat berputar 45, 90, dan 180 derajat!
2. Siswa melakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras.	Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan guling ke arah samping dengan posisi badan terlentang di atas matras!
3. Siswa melakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola.	Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan guling ke arah samping kanan dan kiri dengan bentuk badan menyerupai bola!

I



Kebumen, 20 April 2016  
Guru PJOK

Awaludin  
NIM. 12604227034

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN KEDUA**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Pertemuan ke : 2  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

8. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

**C. Indikator**

1. Siswa melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola.
2. Siswa melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) dan ke depan (*seat lifter*).
3. Siswa melakukan goyang punggung ke arah belakang.
4. Siswa menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola.
2. Siswa dapat melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) dan ke depan (*seat lifter*).
3. Siswa dapat melakukan goyang punggung ke arah belakang.
4. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

❖ Karakter siswa yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian.

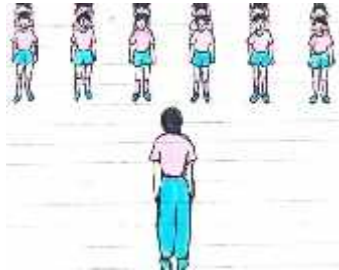
**E. Materi Ajar (Materi Pokok)**

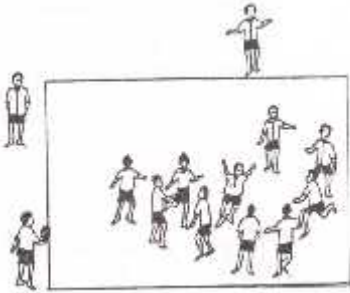
Senam lantai konsep putar

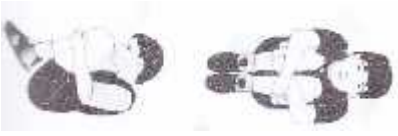
## F. Metode Pembelajaran



- Instruksi verbal
- Komando
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Bermain

## G. Langkah- Langkah Pembelajaran

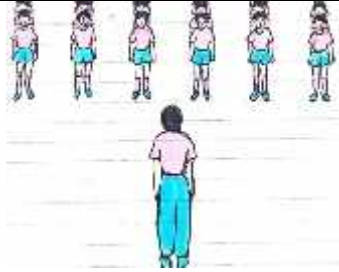
Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p><b>Prakegiatan:</b></p> <p>Guru menyiapkan tempat untuk pembelajaran dan memajang media pembelajaran berupa gambar-gambar di pinggir lapangan.</p> <p><b>Kegiatan Awal:</b></p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Melakukan absensi</li> <li>4. Melakukan apersepsi</li> <li>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>6. Melakukan pemanasan</li> </ol> <p><b>Pemanasan yang dilakukan</b></p>	 <p>Siswa baris 2 saf</p>	<p>Waktu: 20 menit</p> <p>Metode: Instruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>adalah “Bermain Berburu Binatang”. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk bujur sangkar yang sisi-sisinya berukuran kurang lebih 6 meter. Jumlah pemain tidak terikat, sehingga seluruh siswa dapat bermain. Guru menunjuk 4 siswa sebagai pemburu, sedangkan siswa lainnya berada di lapangan yang sudah ditentukan.</p> <p>Cara Bermain:</p> <p>Siswa yang ditunjuk sebagai pemburu berada di luar lapangan, siswa lainnya berada di dalam lapangan.</p> <p>Pemburu berusaha mendapatkan buruannya dengan cara melempar bola ke arah buruannya. Sasaran lemparan adalah bagian kaki (lutut ke bawah). Siswa yang menjadi buruan berusaha menghindar dengan cara melompat. Buruan yang terkena lemparan bola keluar</p>		

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>lapangan dan ikut menjadi pemburu. Penghuni/ siswa yang berada dalam lapangan berusaha menghindari pemburu yang membawa bola. Pemburu dapat mengoperkan bola kepada pemburu yang lain yang berdekatan dengan penghuni hutan/ sasaran. Permainan berakhir bila telah cukup banyak penghuni hutan yang tertembak.</p>		
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 2 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola.</li> </ol> <p>Cara melakukan:</p> <p>Sikap awal jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tangan memegang kedua kaki, pandangan ke</p>		<p>Waktu: 40 Menit</p> <p>Metode: Intruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin,</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang.</p> <p>2. Siswa melakukan goyang ke belakang (<i>back rocker</i>) dan ke depan (<i>seat lifter</i>). Cara melakukan: Sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan goyang ke belakang, goyang ke depan dan jangkau tangan ke depan jongkok.</p> <p>3. Siswa melakukan goyang punggung ke arah belakang. Cara melakukan: Sikap awal duduk di matras, kemudian melakukan goyang ke belakang sampai sikap akhir duduk di matras.</p>	 	dan keberanian
C. Pendin ginan	1. Siswa dikumpulkan menjadi 2 bersaf		10 menit



Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	2. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang telah dilakukan. 3. Evaluasi proses pembelajaran 4. Berdoa 5. Siswa dibubarkan		Instruksi Verbal

## H. Sumber dan Alat Belajar

- Sumber belajar:
  - Dadan Heryana & Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
  - Tri Minarsih, dkk. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
  - Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Alat Belajar:
 

Peluit, bendera kecil, tali rafia, papan pajang, matras.

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa melakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola	Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan gerakan guling ke belakang seperti bentuk bola!

2. Siswa melakukan goyang ke belakang ( <i>back rocker</i> ) dan ke depan ( <i>seat lifter</i> ).	Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan goyang ke belakang ( <i>back rocker</i> ) dan ke depan ( <i>seat lifter</i> )!
3. Siswa melakukan goyang punggung ke arah belakang.	Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan goyang punggung ke arah belakang!


 Mengetahui  
 Kepala Sekolah  
Kasyung A. Ma. Pd  
 NIP. 19570321 197911 1 001

Kebumen, 27 April 2016  
 Guru PJOK

  
Awaludin  
 NIM. 12604227034

Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Pertama

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS KEDUA PERTEMUAN PERTAMA**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

8. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

**C. Indikator**

1. Siswa melakukan keseimbangan punggung.
2. Siswa melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) lihat ke samping.
3. Siswa melakukan goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai.
4. Siswa menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan keseimbangan punggung.
  2. Siswa dapat melakukan goyang ke belakang (*back rocker*) lihat ke samping.
  3. Siswa dapat melakukan goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai.
  4. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian.


### E. Materi Ajar (Materi Pokok)

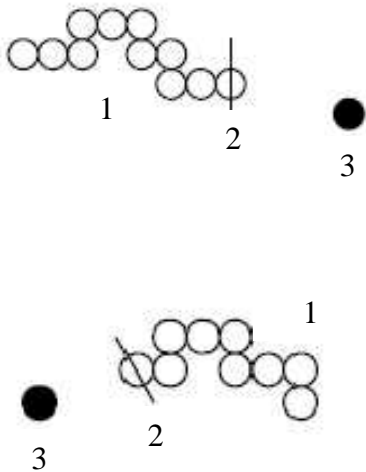
Senam lantai konsep putar

### F. Metode Pembelajaran

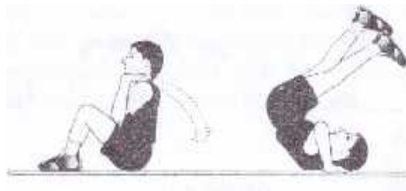
- Instruksi verbal
- Komando
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Bermain

### G. Langkah- Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p>Prakegiatan:</p> <p>Guru menyiapkan tempat untuk pembelajaran dan memajang media pembelajaran berupa gambar-gambar di pinggir lapangan.</p> <p>Kegiatan Awal:</p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li><li>2. Memimpin doa</li><li>3. Melakukan absensi</li><li>4. Melakukan apersepsi</li><li>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>6. Melakukan pemanasan</li></ol>	 <p>Siswa baris 2 saf</p>	<p>Waktu: 20 menit</p> <p>Metode: Instruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

<p>Pemanasan yang dilakukan adalah “Burung Elang dan Anak Ayam”.</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Anak-anak dibagi dalam kelompok yang sama banyaknya. Tiap kelompok terdiri dari 7-10 anak. Setiap kelompok menunjuk seorang anggotanya sebagai “burung elang” dan seorang sebagai “induk ayam”, sedangkan sisanya sebagai anak ayam. Induk ayam dan anak-anak ayam berbanjar menjadi satu. Induk ayam berada di depan dengan kedua tangan merentang ke samping seolah-olah menghalang-halangi serangan burung elang yang akan menangkap anak ayam. Agar tidak terlepas dari induknya, anak ayam pertama memegang pinggang induknya dan anak ayam lainnya memegang pinggang anak ayam di depannya. Burung elang berusaha menangkap anak ayam. Sebaliknya induk ayam berusaha menghalang-halangi jangan sampai menangkap</p>	 <p>Keterangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anak ayam</li> <li>2. Induk ayam</li> <li>3. Elang</li> </ol>	
---	--	--

	<p>anak-anaknya. Anak-anak ayam selalu mengikuti gerakan induknya.</p> <p>Burung elang hanya dapat menyambar anak ayam yang berada paling belakang. Anak ayam yang terkena sambar harus melepaskan diri dari kelompoknya. Permainan tetap diteruskan sampai beberapa saat. Setelah waktu permainan dianggap sudah cukup, harus diadakan pergantian. Pemain yang semula menjadi burung elang dan induk ayam menjadi anak ayam. Dua diantara anak ayam dipilih sebagai burung elang dan induk ayam. Dengan demikian, permainan dilakukan berulang kali dan setiap anak ayam dapat merasakan burung elang, induk ayam, dan anak ayam.</p> <p>Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berlindung dari bahaya. Burung elang harus lincah dan cekatan dalam menangkap mangsanya, yaitu anak ayam. Induk ayam bertanggung jawab melindungi anak-anaknya. Agar tidak tertangkap oleh burung elang. Jadi, sebagai induk ayam harus</p>		
--	---	--	--

	cerdas dan dapat berpikir cepat, serta selalu membuat keputusan tentang arah yang akan diambil untuk menghindari dari serangan burung elang.		
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 2 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan keseimbangan punggung. Cara melakukan: Sikap awal jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian gulingkan badan ke arah belakang. Kaki diangkat ke atas beberapa saat dengan menjaga keseimbangan.</li> <li>2. Siswa melakukan goyang ke belakang (<i>back rocker</i>) lihat ke samping. Cara melakukan: Sikap awal jongkok</li> </ol>		<p>Waktu: 40 Menit</p> <p>Metode: Intruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>





	3. Evaluasi proses pembelajaran		
	4. Berdoa		
	5. Siswa dibubarkan		

## H. Sumber dan Alat Belajar

- Sumber belajar:
  - Dadan Heryana & Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
  - Tri Minarsih, dkk. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
  - Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*. Jakarta: Univesrsitas Terbuka.
- Alat Belajar:
 

Peluit, bendera kecil, tali rafia, papan pajang, matras

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa melakukan keseimbangan punggung	Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan keseimbangan punggung
2. Siswa melakukan goyang ke belakang ( <i>back rocker</i> ) lihat ke samping.	Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan goyang ke belakang ( <i>back rocker</i> ) lihat ke samping!
3. Siswa melakukan goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai.	Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan goyang ke belakang ujung kaki menyentuh lantai!



Kebumen, 4 Mei 2016  
Guru PJOK

Awaludin  
NIM. 12604227034

Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Kedua

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SIKLUS KEDUA PERTEMUAN KEDUA**

Nama Sekolah : SD Negeri 2 Sidomukti, Kecamatan  
Kuwarasan, Kabupaten Kebumen  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Pertemuan ke : 2  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

8. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.

**C. Indikator**

1. Siswa melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling.
2. Siswa melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk.
3. Siswa melakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok.
4. Siswa menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling.
2. Siswa dapat melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk.

3. Siswa dapat melakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok.
4. Siswa dapat menyebutkan jenis-jenis kegiatan senam lantai yang telah dipelajari.

❖ Karakter siswa yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian.

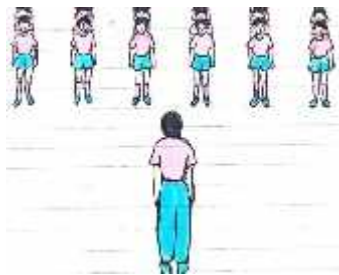
#### E. Materi Ajar (Materi Pokok)

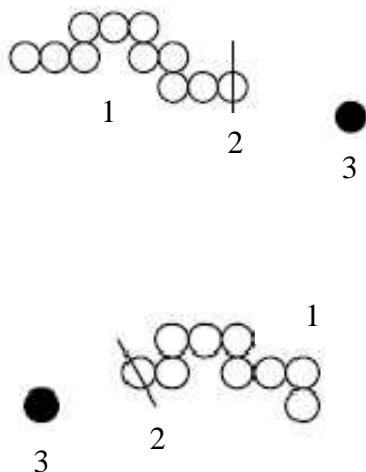
Senam lantai konsep putar

#### F. Metode Pembelajaran


- Instruksi verbal
- Komando
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Bermain


#### G. Langkah- Langkah Pembelajaran


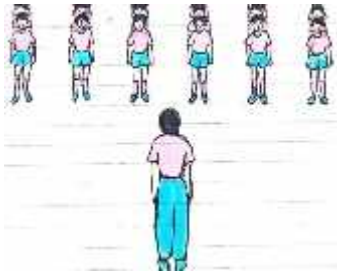
Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
A. Pendahuluan	<p>Prakegiatan:</p> <p>Guru menyiapkan tempat untuk pembelajaran dan memajang media pembelajaran berupa gambar-gambar di pinggir lapangan.</p> <p>Kegiatan Awal:</p> <p>Kegiatan yang dilakukan guru adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.</li> <li>2. Memimpin doa</li> <li>3. Melakukan absensi</li> </ol>	 <p>Siswa baris 2 saf</p>	<p>Waktu: 20 menit</p> <p>Metode: Instruksi Verbal, Komando, pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>4. Melakukan apersepsi</p> <p>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>6. Melakukan pemanasan</p> <p>Pemanasan yang dilakukan adalah “Burung Elang dan Anak Ayam”.</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Anak-anak dibagi dalam kelompok yang sama banyaknya. Tiap kelompok terdiri dari 7-10 anak. Setiap kelompok menunjuk seorang anggotanya sebagai “burung elang” dan seorang sebagai “induk ayam”, sedangkan sisanya sebagai anak ayam.</p> <p>Induk ayam dan anak-anak ayam berbanjar menjadi satu. Induk ayam berada di depan dengan kedua tangan merentang ke samping seolah-olah menghalang-halangi serangan burung elang yang akan menangkap anak ayam.</p> <p>Agar tidak terlepas dari induknya, anak ayam pertama memegang pinggang induknya dan anak ayam lainnya memegang pinggang anak</p>	 <p>Keterangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anak ayam</li> <li>2. Induk ayam</li> <li>3. Elang</li> </ol>	keberanian

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>ayam di depannya.</p> <p>Burung elang berusaha menangkap anak ayam. Sebaliknya induk ayam berusaha menghalang-halangi jangan sampai menangkap anak-anaknya. Anak-anak ayam selalu mengikuti gerakan induknya.</p> <p>Burung elang hanya dapat menyambar anak ayam yang berada paling belakang. Anak ayam yang terkena sambar harus melepaskan diri dari kelompoknya. Permainan tetap diteruskan sampai beberapa saat. Setelah waktu permainan dianggap sudah cukup, harus diadakan pergantian. Pemain yang semula menjadi burung elang dan induk ayam menjadi anak ayam. Dua diantara anak ayam dipilih sebagai burung elang dan induk ayam. Dengan demikian, permainan dilakukan berulang kali dan setiap anak ayam dapat merasakan burung elang, induk ayam, dan anak ayam.</p> <p>Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berlindung</p>		

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>dari bahaya. Burung elang harus lincah dan cekatan dalam menangkap mangsanya, yaitu anak ayam. Induk ayam bertanggung jawab melindungi anak-anaknya. Agar tidak tertangkap oleh burung elang. Jadi, sebagai induk ayam harus cerdas dan dapat berpikir cepat, serta selalu membuat keputusan tentang arah yang akan diambil untuk menghindari dari serangan burung elang.</p>		
B. Inti	<p>Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Kemudian guru membagi siswa menjadi 2 kelompok.</p> <p>Kegiatan yang dilakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling.</li> </ol> <p>Cara melakukan:</p> <p>Sikap awal duduk di matras, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan, pandangan ke depan bawah, kemudian</p>		<p>Waktu: 40 Menit</p> <p>Metode: Intruksi Verbal, Komando,</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>gulingkan badan ke arah belakang, kaki didorong ke belakang melewati kepala, sampai kedua kaki mendarat di matras.</p> <p>2. Siswa melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk.</p> <p>Cara melakukan: Sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas belakang, ditahan beberapa saat kemudian badan digulingkan kembali ke sikap awal.</p> <p>3. Siswa melakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok.</p>		<p>pemberian tugas, dan bermain</p> <p>Sikap yang diharapkan: keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

Kegiatan	Uraian	Gambar	Ket.
	<p>Cara melakukan:</p> <p>sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang. Saat berguling, kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.</p>		
C. Pendin ginan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dikumpulkan menjadi 2 bersaf</li> <li>2. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang materi yang telah dilakukan.</li> <li>3. Evaluasi proses pembelajaran</li> <li>4. Berdoa</li> <li>5. Siswa dibubarkan</li> </ol>		<p>10 menit</p> <p>Instruksi Verbal</p>



## H. Sumber dan Alat Belajar

### o Sumber belajar:

- Dadan Heryana & Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tri Minarsih, dkk. (2010). *Asyiknya Berolahraga 5*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sayuti Syahara. (2008). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

### o Alat Belajar:

Peluit, bendera kecil, tali rafia, papan pajang, matras.

## I. Penilaian

Penilaian dilaksanakan dengan pengamatan langsung selama proses pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa melakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling.	Tes	Lembar Pengamatan	1. Lakukan kombinasi gerakan goyang punggung, sentuh lantai dan mengguling!
2. Siswa melakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk.	Tes	Lembar Pengamatan	2. Lakukan guling ke belakang dan kembali ke depan sikap akhir duduk!
3. Siswa melakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok.	Tes	Lembar Pengamatan	3. Lakukan guling bahu ke belakang sikap akhir jongkok!



Kebumen, 11 Mei 2016  
Guru PJOK

Awaludin  
NIM. 12604227034

Lampiran 15. Foto Pengambilan Data

**A. Siklus I**



Kegiatan Pendahuluan



Kegiatan Pemanasan



Loncat Berputar 45, 90, dan 180<sup>0</sup>



Guling ke Samping Posisi Badan Terlentang



Guling ke Arah Samping  
Bentuk Badan Menyerupai Bola



Guling Ke Belakang  
Seperti Bentuk Bola



Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)  
dan ke Depan (*Seat Lifter*)



Goyang Punggung  
ke Arah Belakang



Kegiatan Penutup



## B. Siklus II



Kegiatan Pendahuluan



Kegiatan Pemanasan



Keseimbangan Punggung



Goyang ke Belakang  
Ujung Kaki Menyentuh Lantai



Goyang ke Belakang (*Back Rocker*)



Kombinasi Goyang Punggung  
Sentuh Lantai dan Mengguling



Guling ke Belakang Kembali ke Depan  
Sikap Akhir Duduk



Guling Bahu ke Belakang  
Sikap Akhir Jongkok



Kegiatan Penutup